

## SOSIALISASI LATIHAN PEREGANGAN UNTUK KELELAHAN KERJA PADA ADMINISTRATOR DI RSD IDAMAN BANJARBARU

### **SOCIALIZATION OF STRETCHING EXERCISES TO REDUCE WORK FATIGUE AMONG ADMINISTRATIVE STAFF AT RSD IDAMAN BANJARBARU**

Melinda Restu Pertiwi<sup>1</sup>, M. Noor Ifansyah<sup>2</sup>, H. Rusdi<sup>3</sup>, Norhidayati<sup>4</sup>

Program Studi Sarjana Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Indonesia

email: [mrs.melinda9@gmail.com](mailto:mrs.melinda9@gmail.com)

#### **Abstrak**

Kelelahan kerja merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat menurunkan produktivitas serta berpotensi menimbulkan gangguan muskuloskeletal pada karyawan. Administrator rumah sakit yang bekerja dalam waktu lama di depan komputer memiliki risiko tinggi mengalami kelelahan, terutama pada mata dan otot. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan sosialisasi dan pelatihan peregangan sederhana yang dapat dilakukan di tempat kerja untuk mengurangi tingkat kelelahan kerja. Metode pelaksanaan meliputi pengkajian awal, penentuan permasalahan, pelaksanaan sosialisasi, demonstrasi, latihan langsung, serta evaluasi melalui pretest dan posttest menggunakan kuesioner. Kegiatan diikuti oleh 20 orang administrator RSD Idaman Banjarbaru. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kategori kelelahan rendah dari 20% menjadi 70%, serta penurunan kategori sedang dan tinggi. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $P\text{-value} = 0,000$ , yang berarti terdapat perubahan signifikan setelah dilakukan intervensi. Kesimpulan yaitu kegiatan ini membuktikan bahwa latihan peregangan efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan kerja. Pelaksanaan kegiatan secara rutin dan terjadwal diharapkan dapat meningkatkan kebugaran serta produktivitas administrator rumah sakit.

**Kata Kunci:** Administrator; Kelelahan kerja; Latihan peregangan.

#### **Abstract**

***Work fatigue is one of the health problems that can decrease productivity and potentially lead to musculoskeletal disorders in employees. Hospital administrators who work long hours in front of a computer are at high risk of experiencing fatigue, particularly in the eyes and muscles. This community service activity aims to provide socialization and training on simple stretches that can be done at the workplace to reduce work fatigue levels. The implementation methods include initial assessment, problem identification, socialization, demonstrations, hands-on practice, and evaluation through pretests and posttests using questionnaires. The activity was attended by 20***

*administrators of RSD Idaman Banjarbaru. The evaluation results showed an increase in the low fatigue category from 20% to 70%, as well as a decrease in the moderate and high categories. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating that there was a significant change after the intervention. The conclusion is that this activity proves that stretching exercises are effective in reducing work fatigue levels. Regular and scheduled implementation of this activity is expected to improve the fitness and productivity of hospital administrators.*

**Keywords:** Administrator; Work fatigue; Stretching exercises.

© 2025 Universitas Negeri Gorontalo  
Under the license CC BY-SA 4.0

## PENDAHULUAN

Kelelahan kerja merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh tenaga kerja dan dapat berdampak pada penurunan produktivitas serta peningkatan risiko cedera (1,2). Kondisi ini merupakan bentuk mekanisme pertahanan tubuh yang menandakan perlunya istirahat untuk memulihkan fungsi tubuh agar terhindar dari gangguan yang lebih serius (3). Administrator rumah sakit termasuk kelompok yang berisiko tinggi mengalami kelelahan kerja karena aktivitasnya yang berulang dan

membutuhkan konsentrasi tinggi, seperti penginputan data dan penggunaan komputer dalam waktu lama. Posisi kerja yang monoton, postur tubuh yang tidak ergonomis, serta paparan layar komputer yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan pada mata dan otot. Apabila kondisi ini tidak ditangani, maka dapat menurunkan kinerja dan menimbulkan penyakit akibat kerja (4).

Kelelahan dibedakan menjadi dua jenis, yaitu kelelahan otot dan kelelahan umum. Kelelahan otot ditandai dengan rasa nyeri atau tremor

pada otot, sedangkan kelelahan umum ditandai dengan menurunnya motivasi dan semangat kerja akibat faktor monoton, stres, durasi kerja yang panjang, serta kondisi lingkungan kerja yang kurang mendukung. Berdasarkan data global, sekitar 13,7% pekerja dari 183 negara mengalami keluhan nyeri punggung dan leher akibat faktor ergonomi. Riskesdas 2018 juga menunjukkan prevalensi gangguan muskuloskeletal sebesar 11,9% dengan gejala sebesar 24,7% (3). Hasil studi pendahuluan di RSD Idaman Banjarbaru menunjukkan bahwa belum ada upaya terstruktur untuk mengkaji maupun menanggulangi masalah kelelahan kerja, khususnya pada karyawan bagian administrasi yang kini bekerja

dengan sistem SIMRS berbasis elektronik (e-RM).

Salah satu upaya sederhana dan efektif yang dapat dilakukan untuk mengurangi kelelahan kerja adalah melalui latihan peregangan di tempat kerja. Peregangan dapat membantu melancarkan sirkulasi darah, mengendurkan otot yang tegang, serta meningkatkan fleksibilitas tubuh sehingga mengurangi risiko kelelahan dan cedera (4). Berdasarkan hal tersebut, dosen dan mahasiswa Program Studi Sarjana Administrasi Rumah Sakit Stikes Intan Martapura melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi dan pelatihan peregangan di tempat kerja bagi administrator di RSD Idaman Banjarbaru. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan

kesadaran akan pentingnya peregangan dalam mencegah kelelahan kerja serta mendorong penerapan perilaku kerja sehat di lingkungan rumah sakit.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, dimulai dari pengkajian awal, identifikasi permasalahan, perencanaan solusi, pelaksanaan sosialisasi, hingga evaluasi. Pelaksanaan dilakukan dengan metode sosialisasi, demonstrasi, serta latihan langsung peregangan sederhana yang dapat diterapkan di tempat kerja. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal tentang kelelahan kerja dan peregangan, kemudian setelah kegiatan dilakukan *posttest* untuk menilai

peningkatan pengetahuan dan efektivitas sosialisasi. Evaluasi juga dilakukan melalui observasi langsung terhadap partisipasi peserta selama kegiatan.

Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Prodi Sarjana Administrasi Rumah Sakit Stikes Intan Martapura bekerja sama dengan bidang K3RS, dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang administrator rumah sakit dari berbagai unit kerja di RSD Idaman Banjarbaru.

Setelah kegiatan pengabdian juga membagikan poster hasil penelitian sebelumnya yang telah terdaftar HKI. Pengabdian membagikan poster ke setiap unit di rumah sakit di mana ada administrator. Poster dibagikan dan dipasang bersama sebagai panduan dalam melakukan latihan peregangan di waktu kerja serta sebagai upaya

mempertahankan kesehatan  
 kerja karyawan.



Gambar 1. Pemberian Poster Latihan Peregangan di Tempat Kerja

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di bagian administrasi (layanan poli rawat jalan, rekam medik, kasir, BPJS) RSD Idaman Banjarbaru.

Responden pada penelitian ini sebanyak 20 orang yang memiliki karakteristik yang dapat diklasifikasikan menurut jenis kelamin, usia, dan pendidikan. Hasil deskriptif karakteristik responden dapat ditunjukkan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=20)

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	5	25%
Perempuan	15	75%
<b>Usia</b>		
Dewasa Awal	12	60%
Dewasa Madya	8	40%

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	n	%
<b>Pendidikan</b>		
SMA/SMK	4	20%
D3/D4	8	40%
S1	8	40%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (75%) dan berada pada kategori usia dewasa awal (60%). Tingkat pendidikan responden didominasi oleh lulusan D3/D4 dan S1 dengan persentase yang sama, masing-masing sebesar 40%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta memiliki latar belakang pendidikan yang cukup baik untuk memahami materi yang

diberikan selama kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu, dominasi peserta dengan usia produktif dan latar belakang pendidikan tinggi menjadi faktor pendukung dalam penerapan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh, khususnya dalam praktik peregangan untuk mengurangi kelelahan kerja di lingkungan rumah sakit.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kelelahan Kerja

Kelelahan (Kategori)	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Rendah	4	20%	14	70%
Sedang	13	65%	6	30%
Tinggi	3	15%	0	0
Total	20	100%	20	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2, hasil pretest menunjukkan mayoritas peserta mengalami kelelahan

sedang (65%), sedangkan pada posttest terjadi peningkatan kategori rendah menjadi 70%

dan penurunan kategori tinggi menjadi 0%, menandakan adanya penurunan tingkat kelelahan setelah intervensi.

Tabel 3. Uji Wilcoxon untuk Pretest dan Posttest Sosialisasi Latihan Peregangan untuk Kelelahan Kerja pada Administrator di RSD Idaman Banjarbaru

Kelelahan Kerja	Mean	Standar Deviasi	P-value
Pre-test	61,80	9,407	0,000
Post-test	45,50	9,945	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3, hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan  $P\text{-value}=0,000$ , yang berarti sosialisasi latihan peregangan efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan kerja pada administrator di RSD Idaman Banjarbaru.

### Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya penurunan tingkat kelelahan kerja setelah sosialisasi dan latihan peregangan pada administrator di RSD Idaman Banjarbaru. Berdasarkan hasil *pretest* dan

*posttest*, kategori kelelahan rendah meningkat dari 20% menjadi 70%, dengan nilai  $P\text{-value}=0,000$ , menandakan pengaruh signifikan latihan peregangan terhadap penurunan kelelahan kerja. Kegiatan ini efektif meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya menjaga kebugaran selama bekerja.

Kelelahan kerja merupakan salah satu faktor risiko yang sering dialami pekerja administrasi akibat posisi kerja statis, waktu kerja yang panjang, serta paparan layar komputer secara terus-

menerus. Aktivitas kerja di depan komputer dengan postur yang tidak ergonomis menyebabkan otot harus bekerja lebih keras untuk mempertahankan kontraksi statis, sehingga menekan pembuluh darah dan menghambat aliran oksigen ke jaringan otot. Kondisi ini memicu metabolisme anaerob yang mengakibatkan penumpukan asam laktat dan menimbulkan keluhan muskuloskeletal seperti nyeri, pegal, serta kelelahan (7). Menurut Saputra et al. (2023), pekerja administrasi yang duduk statis selama sekitar delapan jam berisiko tinggi mengalami kelelahan otot akibat minimnya aktivitas peregangan (8). Dampak kelelahan tidak hanya bersifat fisik tetapi juga psikologis, seperti mudah lelah, sulit fokus, dan penurunan produktivitas, yang pada

akhirnya dapat memengaruhi kinerja serta meningkatkan risiko absensi dan cedera kerja (9).

Selain itu, studi oleh Alqhtani et al. (2023) menjelaskan bahwa peregangan tubuh secara teratur selama jam kerja dapat meningkatkan aliran darah, memperbaiki fungsi otot, serta menurunkan ketegangan akibat posisi duduk yang lama. Hasil ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat di RSD Idaman Banjarbaru, di mana latihan peregangan sederhana yang dilakukan di tempat kerja terbukti menurunkan tingkat kelelahan pada administrator rumah sakit. Hal serupa dilaporkan oleh Putra et al. (2024), bahwa *workplace stretching exercise* secara rutin mampu mengurangi keluhan muskuloskeletal secara

signifikan (11). Kegiatan peregangan di sela waktu kerja membantu mengendurkan otot, memperbaiki postur, serta menjaga konsentrasi tanpa mengganggu aktivitas utama. Selain itu, latihan ini juga meningkatkan produktivitas dengan menurunkan ketidaknyamanan akibat nyeri punggung dan bahu (12).

Kegiatan sosialisasi ini tidak hanya berfungsi sebagai penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana transfer pengetahuan dan perubahan perilaku dalam promosi kesehatan kerja. Melalui metode sosialisasi, demonstrasi, dan latihan langsung, peserta memperoleh pengalaman praktis untuk menerapkan peregangan secara mandiri di tempat kerja. Kegiatan ini sejalan dengan implementasi K3RS sebagaimana diatur

dalam Permenkes RI No. 66 Tahun 2016 yang menekankan pentingnya upaya promotif dan preventif dalam menciptakan lingkungan kerja yang aman dan sehat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan menjadi langkah berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran, kesehatan, dan produktivitas tenaga administrasi melalui penerapan latihan peregangan sebagai bagian dari budaya kerja sehat di rumah sakit.

## **KESIMPULAN**

Sosialisasi dan latihan peregangan sederhana efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan kerja pada administrator di RSD Idaman Banjarbaru serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran selama bekerja. Oleh sebab itu, ke

depannya kegiatan ini diharapkan dapat dikembangkan lebih baik melalui pelaksanaan yang berkelanjutan dan terintegrasi dalam program K3RS guna mendukung kesehatan dan produktivitas karyawan secara optimal.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden atas partisipasinya dalam penelitian ini, serta kepada pihak RSD Idaman Banjarbaru yang telah memberikan dukungan dan fasilitas. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Stikes Intan Martapura atas dukungan akademik yang diberikan hingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

#### **REFERENCES**

1. Lestari ID, Chirzun A, Nurhasanah N, Studi P, Industri T, Sains F, et al. Metris Analisis Kelelahan Kerja Menggunakan Fatigue Assessment Scale pada PT . Indonesia Power Priok POMU. 2023;23(2022):100–7.
2. Prasetya E, Ahmad ZF, Nurdin SSI. Airport Noise Level and its Effect on Blood Pressure on the Gorontalo Community. Jambura Journal of Health Sciences and Research. 2022 Jan 18;4(1):500–9.
3. Putrisani FS, Nugraha AE, Herwanto D. Analisis Kelelahan Kerja Subjektif dengan Menggunakan Kuesioner Subjective Self Rating Test. STRING (Satuan Tulisan Riset dan Inovasi Teknologi). 2023;7(3):258.
4. Rohmawati F, Budiono NDP. Durasi dan Jarak

- Penggunaan Komputer  
Hubungannya dengan  
Kelelahan Mata pada  
Pekerja di PT.  
Petrokopindo Cipta  
Selaras. *Journal Health &  
Science : Gorontalo Journal  
Health and Science  
Community*. 2025 Apr  
26;9(2):109–18.
5. Rizky, Rafieqah Nalar and  
Mahardika A. Penerapan  
Latihan Peregangan Otot  
Terhadap Pencegahan  
Nyeri Punggung pada  
Pekerja Home Industri  
Sepatu Perdino Lighter RW  
11 Sukaregang Kab. Garut.  
*SENTRI: Jurnal Riset  
Ilmiah*. 2023;2(4):1275--  
1289.
6. Pertiwi WE, Permatasari I,  
Nasiatin T. Determinan  
Kelelahan Mata pada  
Pekerja Pengguna  
Komputer. *Jurnal Ilmiah  
Kesehatan*. 2023;22(1).
7. Purba IAID, Saraswati  
NLP GK, Dinata IMKD,  
Putra IPYP. Faktor Aktivitas  
Fisik Dan Tingkat Risiko  
Ergonomi Terhadap  
Terjadinya Keluhan  
Muskuloskeletal Pada  
Pegawai. *Majalah Ilmiah  
Fisioterapi Indonesia*.  
2023;11(2):145–50.
8. Saputra IMAS, Rahim AF,  
Suparsa M. Analisis Faktor  
Risiko Posisi Kerja Duduk  
dengan Keluhan  
Muskuloskeletal pada  
Pegawai Administrasi  
RSUD Kabupaten Bangli.  
*Advances In Social  
Humanities Reserach*.  
2023;4(1):27–43.
9. Lestari ID, Chirzun A,  
Nurhasanah N, Studi P,  
Industri T, Sains F, et al.  
Metris Analisis Kelelahan

- Kerja Menggunakan Stretching Exercise Pada  
Fatigue Assessment Scale Petugas Administrasi  
pada PT . Indonesia Power Rumah Sakit Prima Medika  
Priok POMU. Denpasar. Jurnal Dinamika  
2023;23(2022):100–7. Kesehatan Terpadu.  
2024;5(4):65.
10. Alqhtani RS, Ahmed H, Alshahrani A, Khan AR, Khan A. Effects of Whole-Body Stretching Exercise during Lunch Break for Reducing Musculoskeletal Pain and Physical Exertion among Healthcare Professionals. *Medicina (Lithuania)*. 2023;59(5).
11. Putra IKME, Rahmanto S, Agustina IMM. Penyuluhan Tentang Workplace
12. Andini W, Ichsan C, Susanto AJ. Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Guru Sma Melalui Edukasi Peregangan Otot Di Tempat Kerja. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*. 2025;3(2):176–82.