



---

## **PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA ADMINISTRATOR**

**M. Noor Ifansyah, Melinda Restu Pertiwi\*, H. Rusdi**

Program Studi Sarjana Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Jl. Samadi No. 1, Jawa, Martapura, Kalimantan Selatan 71213, Indonesia

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

### **ABSTRAK**

Kelelahan kerja merupakan gangguan kesehatan yang menjadi sebab terjadinya cedera dan berdampak pada produktivitas karyawan. Administrator rumah sakit yang bekerja secara terus-menerus memasukkan data seperti rekam medik elektronik, memiliki risiko kelelahan tubuh khususnya mata dan otot. Kondisi ini jika tidak mendapat perhatian maka dapat menurunkan produktivitas kerja dan menimbulkan penyakit akibat kerja pada karyawan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh perlakuan latihan peregangan pada administrator rumah sakit. Penelitian ini merupakan *quasy experimental* pretest and posttest design *with control group* dengan populasi semua petugas administrasi (rawat jalan dan rawat inap) serta bagian keuangan RSD Idaman Banjarbaru. Sampel berjumlah 30 responden (masing-masing kelompok terdiri dari 15 orang) yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner alat ukur perasaan kelelahan kerja (KAUPK2). Nilai validitas kuesioner ini yaitu 0,369-0,759 dengan reliabilitas senilai 0,885. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada kelompok intervensi dengan nilai  $p = 0,028$  ( $p < 0,05$ ), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan signifikan dengan nilai  $p = 0,192$  ( $p > 0,05$ ). Latihan peregangan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan kerja pada administrator rumah sakit. Penelitian ini merekomendasikan agar RSD Idaman Banjarbaru mengintegrasikan latihan peregangan secara terjadwal dalam rutinitas kerja guna menurunkan kelelahan dan meningkatkan produktivitas karyawan.

Kata kunci: administrator; kelelahan kerja; latihan peregangan

## ***THE EFFECT OF STRETCHING EXERCISES ON WORK FATIGUE AMONG ADMINISTRATORS***

### **ABSTRACT**

*Work fatigue is a health disorder that can cause injuries and negatively impact employee productivity. Hospital administrators who continuously input data, such as electronic medical records, are at risk of experiencing physical fatigue, particularly in the eyes and muscles. If left unaddressed, this condition may decrease work productivity and lead to occupational diseases among employees. The purpose of this study was to analyze the effect of stretching exercises on hospital administrators. This research employed a quasi-experimental pretest and posttest design with a control group, involving all administrative staff (outpatient, inpatient, and finance units) at RSD Idaman Banjarbaru. A total of 30 respondents (15 in each group) were selected using purposive sampling. The instrument used was the KAUPK2 (Work Fatigue Perception Questionnaire). The validity value of this questionnaire is 0.369-0.759 with a reliability value of 0.885. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test. The results showed a significant difference in the intervention group with a p-value of 0.028 ( $p < 0.05$ ), while no significant difference was found in the control group with a p-value of 0.192 ( $p > 0.05$ ). Stretching exercises were proven effective in reducing work fatigue among hospital administrators. This study recommends that RSD Idaman Banjarbaru integrate scheduled stretching exercises into routine work activities to reduce fatigue and enhance employee productivity.*

*Keywords: Administrators, work fatigue, stretching exercise*

## PENDAHULUAN

Kelelahan kerja merupakan gangguan kesehatan yang menjadi sebab terjadinya cedera dan berdampak pada produktivitas (Lestari et al., 2023). Kelelahan kerja adalah mekanisme pertahanan tubuh agar terhindar dari kondisi yang lebih parah dan perlu istirahat untuk memulihkannya (Putrisani et al., 2023). Administrator rumah sakit yang bekerja secara terus-menerus memasukkan data seperti rekam medik elektronik, memiliki risiko kelelahan tubuh khususnya mata dan otot. Kondisi ini jika tidak mendapat perhatian maka dapat menurunkan kinerja dan menimbulkan penyakit akibat kerja pada karyawan.

Berdasarkan Profil Kesehatan Karyawan Indonesia 2016 diketahui sebanyak 40,5% karyawan mengalami gangguan kesehatan, terdiri atas 16% muskuloskeletal, 8% kardiovaskular, 6% saraf, 3% saluran cerna, 2,5% THT, dan 1,3% kulit, dengan prevalensi cedera akibat kelalaian mencapai 94,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Dewan Keselamatan Nasional melaporkan 13% kecelakaan kerja disebabkan kelelahan (Putrisani et al., 2023), sementara kelelahan mata dialami 40–90% karyawan yang bekerja di depan komputer, 4,24% populasi dunia mengalami *low vision*, 60% pria dan 65% wanita di Amerika menunjukkan gejala *Computer Vision Syndrome (CSV)*, serta sekitar 3 juta orang di Indonesia mengalami gangguan penglihatan (Nikmah et al., 2023). Kelelahan otot juga sering terjadi, dimana 13,7% pekerja di 183 negara mengalami nyeri punggung dan leher akibat faktor ergonomi. Riskesdas 2018 mencatat prevalensi gangguan muskuloskeletal terdiagnosis 11,9% dengan gejala 24,7%, dan nyeri punggung bawah 7,6–37% (Sybromillsy et al., 2023), sementara penelitian lain menunjukkan keluhan nyeri pada bahu dan leher sebesar 71%, punggung dan pinggang 76%, serta bokong 65% (Safitri et al., 2017). Studi pendahuluan di RSD Idaman Banjarbaru, belum terkaji kejadian kelelahan dan penyakit akibat kerja pada karyawan administrator rumah sakit. Namun, saat ini mulai berjalan SIMRS berkaitan e-RM sehingga administrator dihadapkan pada pola kerja di depan komputer dalam waktu lama dan posisi yang monoton.

Kelelahan terjadi akibat berkurangnya cadangan energi dan meningkatnya sisa metabolisme yang menurunkan efisiensi otot, dimana pengerahan otot statis 15–20% sepanjang hari dapat menimbulkan nyeri (Tarwaka & Bakri, 2016).. Faktor penyebab kelelahan kerja meliputi beban kerja, stres, faktor pribadi, durasi kerja fisik dan mental, kondisi lingkungan, serta status gizi. Postur tubuh yang buruk saat berjalan, berdiri, atau duduk juga memicu nyeri otot leher (Atmaja, 2023). Kelelahan kerja berdampak pada perasaan gugup, lekas marah, lemah, sulit berpikir koheren, menurunkan konsentrasi dan produktivitas, meningkatkan risiko pelanggaran disiplin, serta memicu kecelakaan kerja yang membahayakan diri maupun orang lain. Desain pekerjaan, peralatan, dan lingkungan kerja yang tidak tepat dapat menyebabkan kelelahan mata akibat penggunaan komputer terus-menerus dengan gejala nyeri berdenyut di sekitar mata, penglihatan kabur atau ganda, sulit fokus, mata perih, merah, berair, gatal, kering, sakit kepala, pusing, hingga mual. Selain itu, duduk terlalu lama dapat menimbulkan ketegangan otot leher, disertai risiko gangguan kesehatan lain seperti *sick building syndrome*, stres psikososial, penularan penyakit menular, serta kecelakaan kerja yang bersifat fatal maupun massal (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Salah satu upaya mencegah gangguan kesehatan akibat kelelahan kerja adalah dengan melakukan peregangan selama 10–15 menit. Peregangan bermanfaat untuk mengurangi risiko cedera, meningkatkan fleksibilitas, merelaksasi otot, melancarkan sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan saraf agar otot tidak mudah lelah. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan peregangan terhadap kelelahan kerja pada petugas administrator di RSD Idaman Banjarbaru.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experimental with pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah karyawan di bagian administrasi (rawat jalan dan rawat inap) dan bagian keuangan RSD Idaman Banjarbaru. Sampel pada penelitian ini yaitu 30 responden (masing-masing kelompok terdiri dari 15 orang) dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner alat ukur perasaan kelelahan kerja (KAUPK2). Kuesioner KAUPK2 telah diuji validitas dengan nilai 0,369-0,759. Hasil uji reliabilitas kuesioner KAUPK2 memiliki nilai Crobach Alpha sebesar 0,885. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di bagian administrasi (rawat jalan dan rawat inap) dan bagian keuangan RSD Idaman Banjarbaru. Responden pada penelitian ini sebanyak 15 responden perkelompok 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=30)

Karakteristik Responden	Intervensi	Kontrol
	N (%)	
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3 (20,0%)	1 (6,7%)
Perempuan	12 (80,0%)	14 (93,3%)
Usia		
Dewasa Awal	13 (86,7%)	11 (73,3%)
Dewasa Madya	2 (13,3)	4 (26,7%)
Pendidikan		
SMA/SMK	6 (40,0%)	3 (20,0%)
D3/D4	3 (20,0%)	3 (20,0%)
S1	6 (40,0%)	9 (60,0%)

Berdasarkan data pada tabel 1 bahwa penelitian ini melibatkan 30 responden (masing-masing kelompok terdiri dari 15 responden), pada kelompok intervensi sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (80,0%), berusia dewasa awal (86,7%), pendidikan responden didominasi oleh SMA/SMK sebanyak 6 orang (40,0%) dan S1 sebanyak 6 orang (40,0%). Sedangkan dalam kelompok kontrol memperlihatkan bahwasanya sebagian besar berjenis kelamin perempuan (93,3%), berusia dewasa awal (73,3%), pendidikan responden didominasi oleh S1 (60,0%).

Tabel 2.  
Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Kelompok Intervensi Pre-test dan Post-test latihan peregangan (n=15)

Kelelahan (Kategori)	f	%
Pre-test		
Rendah	8	53,3
Sedang	6	40,0
Tinggi	1	6,7
Post-test		
Rendah	10	66,7
Sedang	5	33,3
Tinggi	0	0,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum (pre-test) diberikan latihan peregangan, mayoritas administrator berada pada kategori kelelahan kerja rendah (53,3%). Setelah intervensi (post-test), proporsi kelelahan kerja rendah meningkat menjadi 66,7%. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kelelahan kerja setelah diberikan latihan peregangan.

Tabel 3.  
Distribusi Frekuensi Tingkat Kelelahan Kerja Kelompok Kontrol Pre-test dan Post-test (n=15)

Kelelahan (Kategori)	f	%
Pre-test		
Rendah	13	86,7
Sedang	2	13,3
Tinggi	0	0,0
Post-test		
Rendah	11	73,3
Sedang	4	26,7
Tinggi	0	0,0

Berdasarkan tabel 3, pada kelompok kontrol sebagian besar responden sebelum (pre-test) berada pada kategori kelelahan kerja rendah (86,7%). Setelah (post-test), proporsi pada kategori rendah menurun menjadi 73,3% dan kategori sedang meningkat menjadi 26,7%, yang menunjukkan tidak adanya perbaikan tingkat kelelahan pada kelompok kontrol.

Tabel 4.  
Uji Wilcoxon untuk Pretest dan Posttest Pengaruh Latihan Peregangan terhadap Kelelahan Kerja pada Administrator

Varibel	Mean (SD)		P-Value
	Intervensi (n=15)	Kontrol (n=15)	
Pre-test	53,80 (11,779)	46,00 (9,554)	0,028
Post-test	46,87 (10,211)	50,93 (10,166)	0,192

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi penurunan rata-rata tingkat kelelahan kerja dari 53,80 pada pretest menjadi 46,87 pada posttest. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai  $p\text{-value} = 0,028$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan latihan peregangan, yang berarti latihan peregangan berpengaruh dalam menurunkan kelelahan kerja pada administrator. Sementara itu, pada kelompok kontrol rata-rata tingkat kelelahan kerja meningkat dari 46,00 pada pretest menjadi 50,93 pada posttest dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan  $p\text{-value} = 0,192$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada kelompok kontrol, sehingga latihan peregangan terbukti lebih efektif dibandingkan tanpa perlakuan.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Kelelahan Kerja pada Kelompok Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kelelahan kerja pada kelompok intervensi sebelum diberikan latihan peregangan adalah 53,80 dan menurun menjadi 46,87 setelah intervensi. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai  $p\text{-value} = 0,028$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa latihan peregangan mampu menurunkan tingkat kelelahan kerja pada administrator. Penurunan kelelahan kerja ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis bahwa peregangan otot dapat membantu merelaksasi otot yang tegang, meningkatkan fleksibilitas, menurunkan rasa sakit, serta memperbaiki suplai oksigen ke otot. Selain itu, peregangan otot juga mampu meningkatkan produktivitas kerja dengan mengurangi ketidaknyamanan akibat nyeri punggung (Andini et al., 2025). Latihan peregangan juga berfungsi untuk menurunkan risiko terjadinya gangguan muskuloskeletal, seperti pada leher, bahu, pergelangan tangan, tulang belakang, dan siku. Selain itu, peregangan dapat meningkatkan konsentrasi akibat perbaikan aliran darah setelah melakukan aktivitas peregangan. Lebih lanjut, latihan peregangan juga mampu meminimalisasi risiko terjadinya kecelakaan di tempat kerja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada petugas administrasi rumah sakit, penerapan *workplace stretching exercise* secara rutin terbukti mampu menurunkan keluhan muskuloskeletal dan mengurangi kelelahan kerja secara

signifikan (Putra et al., 2024). Oleh karena itu, responden disarankan untuk melanjutkan kebiasaan peregangan sederhana di sela jam kerja agar manfaat penurunan kelelahan dapat dipertahankan secara berkelanjutan.

### **Tingkat kelelahan kerja pada kelompok kontrol**

Berbeda dengan kelompok intervensi, pada kelompok kontrol rata-rata tingkat kelelahan justru meningkat dari 46,00 menjadi 50,93. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,192$  ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Hal ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya perlakuan latihan peregangan, tingkat kelelahan cenderung meningkat seiring aktivitas kerja. Fenomena ini dapat disebabkan oleh beban kerja statis yang dialami oleh administrator, seperti duduk dalam waktu lama, penggunaan komputer secara terus-menerus, serta postur kerja yang monoton. Menurut Saputra et al. (2023), pegawai administrasi yang bekerja selama 8 jam serta dengan posisi duduk statis dengan waktu yang cukup lama dapat menimbulkan kelelahan pada otot. Efek dari kelelahan kerja bermanifestasi pada individu seperti sakit dan ketidakhadiran kerja serta penurunan kinerja. Dampak kelelahan kerja juga menimbulkan perasaan gugup, lekas marah, lemah, sulit berkonsentrasi, sulit berpikir secara koheren, dan lain-lain. Sedangkan dampak pada organisasi adalah kelelahan fisik dan mental dari pekerjaan dan masalah keluarga terbawa ke tempat kerja, menghasilkan biaya yang signifikan bagi organisasi (Lestari et al., 2023). Berdasarkan hasil tersebut, rumah sakit sebaiknya mempertimbangkan untuk memberikan edukasi terkait pentingnya peregangan maupun penyediaan waktu istirahat aktif agar tenaga administrasi dapat meminimalisir risiko kelelahan.

### **Perbandingan antara Kelompok Intervensi dan Kontrol**

Jika dibandingkan, kelompok intervensi mengalami perbaikan signifikan setelah diberikan latihan peregangan, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan positif bahkan cenderung meningkat tingkat kelelahan kerjanya. Hasil ini membuktikan bahwa latihan peregangan efektif sebagai intervensi sederhana untuk menurunkan kelelahan kerja, khususnya pada pekerja administrasi yang berisiko tinggi mengalami kelelahan akibat aktivitas statis. Temuan penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Andini et al. (2025) yang melaporkan bahwa latihan peregangan singkat selama jam kerja terbukti mampu menurunkan kelelahan dan meningkatkan produktivitas pekerja. Selain itu, penelitian oleh Chairunisa et al. (2024) juga menegaskan bahwa intervensi ergonomi berupa peregangan dapat menurunkan keluhan kelelahan otot pada pekerja perkantoran. Oleh karena itu, disarankan agar rumah sakit dapat mengintegrasikan program peregangan sederhana ke dalam kebijakan kesehatan kerja, misalnya dengan menerapkan *stretching time* secara rutin di lingkungan kerja administrasi.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan latihan peregangan (*stretching exercise*) efektif menurunkan tingkat kelelahan kerja pada pekerja administrator di RSD Idaman Banjarbaru. Kelompok intervensi menunjukkan penurunan kelelahan yang signifikan setelah diberikan latihan peregangan, sementara kelompok kontrol justru mengalami peningkatan kelelahan. Hal ini membuktikan bahwa peregangan mampu membantu merelaksasi otot, memperbaiki sirkulasi darah, menurunkan risiko gangguan muskuloskeletal, serta meningkatkan konsentrasi dan produktivitas kerja. Oleh sebab itu, penerapan *stretching time* secara rutin sangat disarankan sebagai bagian dari kebijakan kesehatan kerja di RSD Idaman Banjarbaru.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

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.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andini, W., Ichsan, C., & Susanto, A. J. (2025). Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Guru Sma Melalui Edukasi Peregangan Otot Di Tempat Kerja. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 176–182. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/japm/article/view/4142>
- Atmaja, D. P. (2023). *Treatment of Neck Muscle Pain and Tension with TPG Therapy*. 14(01), 320–324.
- Chairunisa, R., Wahdini, R., Ziah Sibualamu, K., & Mailintina, Y. (2024). Intervensi Ergonomi Dalam Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Kantor: A Scoping Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19(3), 67–73. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/2128>
- Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2016. 2016.
- Lestari, I. D., Chirzun, A., Nurhasanah, N., Studi, P., Industri, T., Sains, F., Al, U., & Indonesia, A. (2023). *Metris Analisis Kelelahan Kerja Menggunakan Fatigue Assessment Scale pada PT. Indonesia Power Priok POMU*. 23(2022), 100–107.
- Nikmah, N. H., Mirsiyanto, E., & Kurniawati, E. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Mata (Asthenopia) Pada Pengguna Komputer Di Jambi Ekspres Tahun 2022. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(9), 7579–7588.
- Putra, I. K. M. E., Rahmanto, S., & Agustina, I. M. M. (2024). Penyuluhan Tentang Workplace Stretching Exercise Pada Petugas Administrasi Rumah Sakit Prima Medika Denpasar. *Jurnal Dinamika Kesehatan Terpadu*, 5(4), 65. <https://ijurnal.com/1/index.php/jdkt>
- Putrisani, F. S., Nugraha, A. E., & Herwanto, D. (2023). Analisis Kelelahan Kerja Subjektif dengan Menggunakan Kuesioner Subjective Self Rating Test. *STRING (Satuan Tulisan Riset Dan Inovasi Teknologi)*, 7(3), 258. <https://doi.org/10.30998/string.v7i3.14485>
- Safitri, A. G., Widjasena, B., & Kurniawan, B. (2017). Analisis Penyebab Keluhan Neck Pain Pada Pekerja di Pabrik Sepatu dan Sandal Kulit Kurnia di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 3.
- Saputra, I. M. A. S., Rahim, A. F., & Suparsa, M. (2023). Analisis Faktor Risiko Posisi Kerja Duduk dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Pegawai Administrasi RSUD Kabupaten Bangli. *Advances In Social Humanities Reserach*, 4(1), 27–43.
- Sybromillsy, A., Purnama, D., Mulya, A. P., & Witdiawati. (2023). Penerapan Latihan Peregangan Otot Terhadap Pencegahan Nyeri Punggung pada Pekerja Home Industri Sepatu Perdino Lighter RW 11 Sukaregang Kab. Garut. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275--1289.
- Tarwaka, Bakri SHA. Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas [Internet]. 2016. 383 p. Available from: <http://shadibakri.uniba.ac.id/wp-content/uploads/2016/03/Buku-Ergonomi.pdf>