

**PENGARUH *STATIC STRECHING* DAN PERBAIKAN POSTUR
KERJA TERHADAP NYERI MUSKULOSKELETAL
PADA PERAWAT DI KLINIK KITAMURA
PONTIANAK**

TESIS

**Disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh derajat
Magister Keperawatan pada Program Studi Magister
Keperawatan Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.**



**WURIANI
20151050034**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2017**

LEMBAR PENGESAHAN

Tesis

PENGARUH *STATIC STRECHING* DAN PERBAIKAN POSTUR
KERJA TERHADAP NYERI MUSKULOSKELETAL PADA
PERAWAT DI KLINIK KITAMURA PONTIANAK

Mei 2017

Oleh :Wuriani

(20151050034)

Penguji

Dr. Elsy Maria Rosa, M.Kep

(.....)

Moh. Afandi, S.Kep.,Ns.,MAN

(.....)

Dr. S.N. Nurul Makiah, S.Si.,M.Kes

(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Magister Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



(Fitri Arofiati, S.Kep.,Ns.,MAN.,Ph.D)

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Wuriani

NIM : 20151050034

Program Studi : Magister Keperawatan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan tesis saya yang berjudul “pengaruh *static stretching* dan perbaikan postur kerja terhadap nyeri nyeri muskuloskeletal pada perawat diklinik Kitamura Pontianak.”

Saya bersedia menerima sanksi yang telah ditetapkan jika terbukti melakukan tindakan plagiat. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, Mei 2017



(Wuriani)

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'alamain atas kehadiran Allah SWT, dan atas berkat rahmat-Nya maka penelitian yang berjudul “Pengaruh *Static Stretching* dan Perbaikan Postur Kerja terhadap Nyeri Muskuloskeletal pada Perawat di Klinik Kitamura Pontianak.” Penelitian ini dapat diselesaikan dalam batas waktu yang telah ditentukan. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang terkait yang telah memperlancar pembuatan laporan tesis ini, yaitu kepada :

1. Ibu Dr. Elsy Maria Rosa, M.Kep, selaku *Advisor* atau pembimbing utama dari tesis ini, yang telah memberikan waktu untuk bimbingan secara optimal kepada peneliti.
2. Bapak Moh. Afandi, S.Kep.,Ns.,MAN, selaku *co Advisor* yang telah memberikan waktu dalam proses bimbingan laporan tesis ini.
3. Ibu Dr. S.N. Nurul Makiah, S.Si.,M.Kes, selaku penguji dalam tesis ini yang telah banyak memberikan masukan untuk perbaikan laporan tesis ini.
4. Ibu Fitri Arofiati, S.Kep., Ns., MAN., Ph.D, selaku Ketua Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
5. Bapak Dr. Ahmad Nurmandi, selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
6. Dosen dan staf Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu kelancaran laporan tesis ini.

7. Suami dan anak-anakku tercinta, yang secara moril dan materil telah mendorong dan memotivasi dengan penuh kesabaran dan cinta agar peneliti segera menyelesaikan tesis ini.
8. Teman-teman Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Angkatan VI.

Peneliti menyadari, bahwa laporan tesis ini masih ada kekurangan yang harus diperbaiki, peneliti mengharapkan banyak masukan yang dapat membuat laporan tesis ini menjadi layak untuk menjadi salah satu bahan rujukan materi bagi pembacanya. Peneliti juga mengharapkan dengan disetujuinya laporan tesis ini, dapat memberikan masukan kepada teman-teman sejawat untuk selalu memperhatikan kesehatan secara individu, karena sebagai tenaga kesehatan kita sangat memerlukan tubuh yang kuat dan stamina yang terjaga, salah satunya dengan melakukan *stretching* atau olahraga ringan setiap hari dan menjaga postur kerja dimanapun berada. Tenaga kesehatan yang berjiwa raga sehat akan membangun masyarakat yang berjiwa raga sehat pula.

MOTTO

Terkadang kita mengajar, terkadang kita belajar
Setiap orang adalah murid sekaligus guru, karena setiap orang dan
setiap kejadian adalah pelajaran.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga laporan tesis ini dapat diselesaikan dalam batas waktu yang telah ditargetkan. Laporan tesis ini berjudul “Pengaruh *Static Stretching* dan Perbaikan Postur Kerja terhadap Nyeri Muskuloskeletal Pada Perawat di Klinik Kitamura Pontianak.” Laporan tesis ini disusun sebagai syarat menyelesaikan studi pada Program Pascasarjana Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Laporan tesis ini dibuat dalam lima BAB dan penulisan disesuaikan dengan panduan penulisan ilmiah serta menurut Bahasa Indonesia Yang Disempurnakan (EYD), BAB I terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan penelitian terkait.

BAB II menjelaskan tentang kajian pustaka yang menguraikan tentang teori yang berhubungan dengan variabel dalam tesis ini, yakni tentang static stretching dan perbaikan postur tubuh, serta tentang nyeri muskuloskeletal pada perawat yang melakukan prosedur perawatan luka. Bab ini juga membahas tentang kerangka konsep dan hipotesis penelitian.

BAB III membahas tentang metode penelitian yang meliputi desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, lokasi dan waktu penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, uji validitas dan reabilitas, cara pengumpulan data, analisis data dan etika penelitian.

BAB IV berisikan tentang hasil dan pembahasan, adapun hasil penelitian terdiri dari hasil analisis kuantitatif dan hasil analisis kualitatif karena penelitian ini *mix methode explanatory*, selanjutnya dalam bab ini juga terdapat pembahasan dan keterbatasan peneliti.

BAB V terdiri dari kesimpulan dan saran yang disesuaikan dengan tujuan penelitian pada Bab I, sedangkan saran dibuat disesuaikan kondisi kesimpulan yang telah dirangkum.

Yogyakarta, Mei 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

TESIS	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Penelitian Terkait.....	12
BAB II	14
TINJAUAN KEPUSTAKAAN.....	14
A. Landasan teori.....	14
B. Kerangka Teori.....	39
C. Hipotesis Penelitian	41
BAB III.....	42
METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel.....	43
C. Lokasi dan waktu Penelitian.....	44
D. Variabel Penelitian	45
E. Definisi Operasional	46
F. Instrument Penelitian.....	47
G. Uji Validitas dan Reabilitas.....	47
H. Cara Pengumpulan Data	48
I. Pengolahan data.....	51
J. Analisa Data Kuantitatif dan Kualitatif.....	52
K. Etika Penelitian.....	54

L. Aplikasi Prinsip Dasar Etik dalam Penelitian.....	54
BAB IV.....	57
HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Penelitian.....	57
b. Analisis Bivariat	73
B. Pembahasan	81
BAB V	100
SIMPULAN DAN SARAN.....	100
A. Simpulan.....	100
B. Saran	101
DAFTAR PUSTAKA.....	102
Sherwood Lauralee. 2011. Fisiologi manusia. Jakarta. EGC	107

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Status Perkawinan, Berat Badan dan Merokok	58
Tabel 4.2	Aktivitas dan Penyebab Nyeri dalam Merawat Luka pasien di Klinik Kitamura, Pontianak.....	59
Tabel 4.3	Perbedaan Nilai NBM Sebelum dan Setelah Dilakukan Perbaikan Postur Kerja dan <i>Static Stretching</i> Pada Pasien yang Dilakukan Perawatan Luka di Klinik Kitamura Pontianak.	73
Tabel 4.4	Perbandingan Nilai NBM antara <i>Static Stretching</i> dan Perbaikan Postur Kerja Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Perawat Di Klinik Kitamura Pontianak	75
Tabel 4.5	Hasil Analisis Kualitatif Pada Perawat Klinik Kitamura Yang Melakukan Streching Dan Perbaikan Postur Kerja. ...	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Fisiologi Nyeri	21
Gambar 2.2 Mekanisme Nyeri	23
Gambar 2.3 <i>Static Stretching</i>	29
Gambar.2.4 Kursi Ergonomi	34
Gambar 2.5 <i>Nordic Body Map</i>	36
Gambar 2.6 Poster Posisi Duduk Ergonomis	38
Gambar 2.7 Skema Kerangka Teori	39
Gambar 2.8 Kerangka Konsep Penelitian.....	40

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Keluhan Nyeri Leher dan Bahu Sebelum dan Sesudah <i>Static Stretching</i>
Grafik 4.2	Keluhan Nyeri Ekstremitas Atas Kanan Sebelum dan Sesudah <i>Static Stretching</i>
Grafik 4.3	Keluhan Nyeri Ekstremitas Atas Kiri Sebelum dan Sesudah <i>Static Stretching</i>
Grafik 4.4	Keluhan Punggung, Pinggang, Bokong dan Pantat Sebelum dan Sesudah <i>Static Stretching</i>
Grafik 4.5	Keluhan Nyeri Ekstremitas Bawah Kanan Sebelum dan Sesudah <i>Static Stretching</i>
Grafik 4.6	Keluhan Nyeri Ekstremitas Bawah Kiri Sebelum dan Sesudah <i>Static Stretching</i>
Grafik 4.7	Keluhan Nyeri Leher dan Bahu Sebelum dan Sesudah Perbaikan Postur Kerja
Grafik 4.8	Keluhan Nyeri Ekstremitas Atas Kanan Sebelum dan Sesudah Perbaikan Postur Kerja
Grafik 4.9	Keluhan Nyeri Ekstremitas Atas Kiri Sebelum dan Sesudah Perbaikan Postur Kerja
Grafik 4.10	Keluhan Nyeri Punggung, Pinggang, Bokong dan Pantat Sebelum dan Sesudah Perbaikan Postur Kerja
Grafik 4.11	Keluhan Nyeri Ekstremitas Bawah Kanan Sebelum dan Sesudah Perbaikan Postur Kerja
Grafik 4.12	Keluhan Nyeri Ekstremitas Bawah Kiri Sebelum dan Sesudah Perbaikan Postur Kerja

DAFTAR SKEMA

Skema 3.1 Metode Penelitian	43
Skema 3.2 Pengumpulan Data.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Tabel NBM Sebelum dan Sesudah Intervensi
- Lampiran 2 : Penjelasan Penelitian
- Lampiran 3 : Persetujuan Responden
- Lampiran 4 : Kuesioner *Nordic Body Map*
- Lampiran 5 : Protokol Wawancara
- Lampiran 6 : Lembar Observasi
- Lampiran 7 : Koding dan Transkrip Wawancara
- Lampiran 8 : Surat Keterangan Kelayakan Etik

Pengaruh *Static Stretching* dan Perbaikan Postur Kerja Terhadap Nyeri Muskuloskeletal Pada Perawat di Klinik Kitamura Pontianak
Wuriani¹, Elsy Maria Rosa², Moh. Afandi³
Program Studi Magister Keperawatan Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri muskuloskeletal sering terjadi pada perawat yang memiliki beban kerja yang berat seperti terlalu lama berdiri, lama duduk, lama membungkuk, atau beban yang berat untuk diangkat. *static stretching* dan perbaikan postur kerja dapat menurunkan risiko nyeri muskuloskeletal.

Tujuan Penelitian : Menganalisis dan mengeksplorasi pengaruh *static stretching* dan perbaikan postur kerja terhadap nyeri muskuloskeletal pada perawat di klinik Kitamura Pontianak.

Metode : *eksplanatoris sekuensial*, dengan tahap pertama menggunakan metode *Quasi Eksperiment pre post test without control group design*, 15 perawat diberikan *stretching* dan 15 perawat diberikan perbaikan postur kerja. Analisis bivariat menggunakan uji t. instrumen penilaian nyeri dengan *Nordic Body Map* (NBM). Selanjutnya dilakukan wawancara 4 responden dan dianalisis dengan transkrip, koding dan tema.

Hasil : Kelompok *stretching* nyeri leher bawah 46,7% menjadi 0%, nyeri leher atas 40% menjadi 0%, nyeri bahu kanan 40% menjadi 6,7%, nyeri sekali pada pinggang 26,7% menjadi agak nyeri 6,7%, nyeri betis kiri 66,7% menjadi 6,7%, nyeri betis kanan 60% menjadi agak nyeri 40%. Kelompok perbaikan postur kerja nyeri leher atas 60% menjadi 0%, agak nyeri leher bawah 80% menjadi 40%, nyeri lengan atas kiri 60% menjadi 26,7% nyeri pinggang 46,7% menjadi 0%, agak nyeri lutut kanan 53,3 % menjadi 6,7% dan agak nyeri betis kiri 40% menjadi 6,7%. Tema yang didapatkan adalah 1) Lokasi dan karakteristik nyeri, 2) Penyebab skala nyeri meningkat, 3) Manfaat *stretching* dan perbaikan postur kerja

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *static stretching* dan perbaikan postur kerja terhadap penurunan nyeri muskuloskeletal

Kata Kunci : nyeri muskuloskeletal, perawat, perbaikan postur kerja, *static stretching*

The Influence of Static Stretching and The Improvement of Working Posture to Musculoskeletal Pain to Nurses in Kitamura Clinic Pontianak

Wuriani¹, Elsy Maria Rosa², Moh. Afandi³.

Nursing Study Program of Master program Muhammadiyah University of Yogyakarta

ABSTRACT

Background: *Musculoskeletal pain often occurs to nurses with heavy workload such as standing and sitting in long hours, bowing and lifting heaving stuffs. An interventions to reduce musculoskeletal pain is by practicing static stretching and improving body posture with can be performed by correcting working position using chair.*

Aim : *to analyze and explore the influence of static stretching and the improvment of working posture to musculoskeletal pain to the nurses in Kitamura Clinic Pontianak.*

Method: *Sequential explanatory method of wich first step was quasi experiment pre post test without control group design with 15 nurse groups given stretching and 15 nurse given improvement of working posture group. This research was simple random sampling with bivariate alalysis using t-test. nstrument assessment pain with Nordic Body map (NBM) was used as the instrument to measure the pain. Interviews were conducted 4 next respondents and analyzed by transcript , koding and theme .*

Results: *Group stretching bottom neck pain 46,7 % to 0 %, top neck pain 40 % to 0 %, the right shoulder pain 40 % to 6.7 %, the waist pain 26.7 % to little pain 6.7 %, left calves pain 66.7 % to 6.7 %, right calves pain 60 % being little pain 40 %.. Group improvement of working posture : top neck pains 60 % to 0 %, bottom neck pain 80 % to 40 %, the upper arm left pain 60 % to 26.7 % the waist pain 46,7 % to 0 %, right knee little pain 53,3 % to 6.7 % and my left calf little pain 40 % to 6.7 %. A theme that concluded 1) the location and characteristic of pain, 2) cause scale pain increased, 3) The benefits of stretching and improvement of working posture.*

Conclusion: *there was a significant influence between static stretching and the improvement of working posture to a reduce musculoskeletal pain.*

Keywords: *Improvement of Working Posture, Musculoskeletal Pain, Nurse, Static Stretching.*