



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED PRACTICE* PELATIHAN
WORKPLACE STRETCHING EXERCISE DALAM
MENGATASI KELELAHAN KERJA PERAWAT
DI RAWAT INAP RSUD TARAKAN
JAKARTA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**NITA CAROLINE MARGARETHA PARDEDE
2410721025**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED PRACTICE* PELATIHAN
WORKPLACE STRETCHING EXERCISE DALAM
MENGATASI KELELAHAN KERJA PERAWAT
DI RAWAT INAP RSUD TARAKAN
JAKARTA**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS
Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners**

**NITA CAROLINE MARGARETHA PARDEDE
2410721025**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nita Caroline Margaretha Pardede

NIM : 2410721025

Tanggal : 14 Mei 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 14 Mei 2025

Yang menyatakan,



Nita Caroline Margaretha Pardede

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nita Caroline Margaretha Pardede
NRP : 2410721025
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Program Studi Keperawatan Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Penerapan *Evidence Based Practice* Pelatihan *Workplace Stretching Exercise* Dalam Mengatasi Kelelahan Kerja Perawat Di Rawat Inap RSUD Tarakan Jakarta” Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 14 Mei 2025

Yang menyatakan,



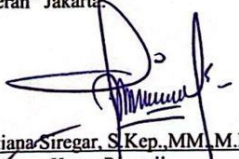
Nita Caroline Margaretha Pardede

PENGESAHAN

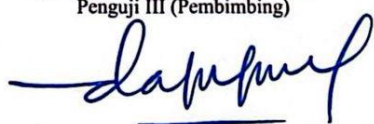
Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Nita Caroline Margaretha Pardede
NIM : 2410721025
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul Karya Ilmiah : Penerapan *Evidence Based Practice* Pelatihan
Workplace Stretching Exercise Dalam
Mengatasi Kelelahan Kerja Perawat Di Rawat
Inap RSUD Tarakan Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta


Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., MM., M.Kep.
Ketua Penguji


Ns. Nelly Febriani, S.Kep., M.Kep.
Penguji III (Pembimbing)


Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S.
Koordinator Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Program Profesi



Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 14 Mei 2025

**PENERAPAN *EVIDENCE BASED PRACTICE* PELATIHAN
WORKPLACE STRETCHING EXERCISE DALAM
MENGATASI KELELAHAN KERJA PERAWAT
DI RAWAT INAP RSUD TARAKAN
JAKARTA**

Nita Caroline Margaretha Pardede

Abstrak

Kelelahan kerja pada perawat dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan kualitas pelayanan. *Workplace stretching exercise* menjadi salah satu solusi untuk mengurangi kelelahan, namun pemahaman perawat mengenai manfaatnya masih terbatas. Penelitian ini dilakukan selama tiga hari dan diterapkan pada 25 perawat di Ruang Kemuning RSUD Tarakan Jakarta. Hasil *pretest* menunjukkan skor pengetahuan sebesar 28% (rata-rata 4,72), sedangkan *posttest* meningkat menjadi 88% (rata-rata 7,36), dengan kenaikan 60%. Uji statistik menghasilkan *p-value* = 0,000, yang menunjukkan perubahan signifikan dalam pengetahuan perawat setelah pelatihan. Maka, pelatihan ini penting untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi perawat dalam menerapkan *workplace stretching exercise* guna mengatasi kelelahan kerja. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar rumah sakit secara rutin mengadakan program edukasi dan pelatihan mengenai *workplace stretching exercise* kepada para perawat guna memaksimalkan manfaat dari *workplace stretching exercise* guna menekan tingkat kelelahan serta mendukung peningkatan kualitas layanan kesehatan.

Kata Kunci: Kelelahan, Pelatihan, Perawat, Peregangan

IMPLEMENTATION OF EVIDENCE BASED PRACTICE WORKPLACE STRETCHING EXERCISE TRAINING IN OVERCOMING WORK FATIGUE IN INPATIENT NURSES AT TARAKAN HOSPITAL JAKARTA

Nita Caroline Margaretha Pardede

Abstract

Extended fatigue among nurses due to work pressure may negatively influence patient care and their own physical health. Workplace stretching exercise is one potential solution to reduce fatigue; however, nurses' understanding of its benefits remains limited. This study was conducted over three days and involved 25 nurses in the Kemuning Ward of RSUD Tarakan Jakarta. The pretest results showed a knowledge score of 28% (average 4.72), while the posttest increased to 88% (average 7.36), indicating a 60% improvement. The results showed a p-value of 0.000, which clearly suggests that the training had a strong impact on the nurses' knowledge. Therefore, this training is essential to improve nurses' understanding and motivation in implementing workplace stretching exercises to overcome work-related fatigue. The evidence points toward the need to hospitals routinely conduct education and training programs on workplace stretching exercises for nurses to maximize their benefits in reducing fatigue and improving the quality of healthcare services.

Keywords: Fatigue, Nurses, Stretching, Training

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yesus atas segala berkat dan kasih-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini berhasil diselesaikan pada waktu yang tepat. Judul dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Februari 2025 adalah Penerapan *Evidence Based Practice* Pelatihan *Workplace Stretching Exercise* dalam Mengatasi Kelelahan Kerja Perawat di Rawat Inap RSUD Tarakan Jakarta. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Ns. Nelly Febriani, M. Kep selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendukung dan mengarahkan saya dalam penyusunan tugas akhir ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua saya, kakak, dan adik serta sahabat yang terkasih yang selalu memberikan dukungan dan doanya. Terima kasih juga kepada ke-13 teman-temanku yang telah bersama-sama kuat bertahan dan berbagi suka dan duka di jenjang profesi Ners ini

Penulis menyadari bahwa banyak kekurangan dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Kiranya tugas akhir ini dapat memberikan manfaat serta saran positif kepada seluruh pembaca.

Jakarta, 14 Mei 2025

Penulis

Nita Caroline Margaretha Pardede

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2 Tujuan Penelitian	3
I.3 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1 Konsep Kelelahan Kerja	5
II.2 Konsep Workplace Stretching Exercise (WSE).....	12
II.3 Pengetahuan.....	16
II.4 Evidence Based Practice.....	20
II.5 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	22
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	24
III.1 Pelaksanaan Evidence Based Practice	24
III.2 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
IV.1 Analisis Pelaksanaan Evidence Based Practice.....	47
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	49
IV.3 Implikasi	50
BAB V PENUTUP	52
V.1 Kesimpulan	52
V.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Struktur Organisasi Ruang Kemuning	25
---------	--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Jumlah Ketenagaan Ruang Kemuning	26
Tabel 2	Gambaran Karakteristik Pendidikan Perawat Ruang Kemuning RSUD Tarakan (n=25)	26
Tabel 3	Sarana dan Prasarana Ruang Kemuning	27
Tabel 4	Jumlah Kebutuhan Tenaga Ruang Kemuning	33
Tabel 5	Gambaran Karakteristik Perawat Ruang Kemuning	36
Tabel 6	Analisa SWOT.....	37
Tabel 7	Analisis Data	38
Tabel 8	Rencana Keperawatan (Plan Of Action)	41
Tabel 9	Implementasi Keperawatan	42
Tabel 10	Evaluasi Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Perawat Terkait Workplace Stretching Exercise di Ruang Kemuning RSUD Tarakan (n=25).....	43
Tabel 11	Perbandingan Tingkat Pengetahuan Perawat Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pelatihan Workplace Stretching Exercise di Ruang Kemuning (n=25)	44
Tabel 12	Gambaran Kelelahan Kerja Perawat di Ruang Kemuning RSUD Tarakan Jakarta Sebelum Pelatihan (n=25).....	45
Tabel 13	Gambaran Kelelahan Kerja Perawat di Ruang Kemuning RSUD Tarakan Jakarta Setelah Pelatihan (n=25)	45
Tabel 14	Perbandingan Tingkat Kelelahan Kerja Perawat Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pelatihan WSE di Ruang Kemuning (n=25)	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Denah Ruang Kemuning	27
----------	----------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Sidang
Lampiran 3	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Lembar Kuesioner Penelitian
Lampiran 5	Lembar SAP dan SOP
Lampiran 6	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 7	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 8	Hasil Turnitin KIAN
Lampiran 9	Produk Luaran
Lampiran 10	Lembar Sertifikat