



**PENERAPAN *WORKPLACE STRETCHING EXERCISE* TERHADAP
KELUHAN GANGGUAN *MUSKULOSKELETAL* PADA PERAWAT
DI RUANG NICU RSPAD GATOT SOEBROTO**

KARYA ILMIAH AHIR NERS

IKANG FATMALA

2420721161

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



**PENERAPAN *WORKPLACE STRETCHING EXERCISE* TERHADAP
KELUHAN GANGGUAN *MUSKULOSKELETAL* PADA PERAWAT
DI RUANG NICU RSPAD GATOT SOEBROTO**

KARYA ILMIAH AHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

IKANG FATMALA

2420721161

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI

2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ikgang Fatmala

Nim : 2420721161

Tanggal : 21 November 2025

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

Jakarta, 21 November 2025



Ikgang Fatmala

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

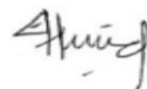
Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ikang Fatmala
NIM : 2420721161
Fakultas : Ilmu Keperawatan
Program Studi Sarjana : Pendidikan Profesi Ners 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 *Workplace Stretching Exercise* Terhadap Keluhan Gangguan *Musculoskeletal* Pada Perawat Di Ruang NICU RSPAD Gatot Soebroto” 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 Karya Ilmiah Akhir 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 : 21 November 2025
Yang Menyatakan



Ikang Fatmala

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Ikang Fatmala
NIM : 2420721161
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul : Penerapan *Workplace Stretching Exercise* Terhadap
Keluhan Gangguan *Musculoskeletal* Pada Perawat Di
Ruang NICU RSPAD Gatot Soebroto

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.

Jakarta, 21 November 2025


Penguji I (Ketua Penguji)



Dr. Sudiharto, S.Kep.M.Kes.RN

NIP. 196410231989011001

Penguji II



Ns. Patricia Siregar, S.Kep., MM., M.Kep

NIP. 469081310471

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.

NIP. 197602142021212005

Penguji III



Dr. Sirajudin Noor., S.Kp., M.Kes

NIP. 196803211988031004

Koordinator Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Program Profesi



Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.

NIP. 198901262022032006



PENERAPAN *WORKPLACE STRETCHING EXERCISE* TERHADAP KELUHAN GANGGUAN MUSKULOSKELETAL PADA PERAWAT DI RUANG NICU RSPAD GATOT SOEBROTO

Ikang Fatmala

ABSTRAK

Gangguan *musculoskeletal* merupakan salah satu masalah kesehatan kerja yang sering dialami oleh perawat akibat postur kerja yang tidak ergonomis, beban kerja yang berat, serta durasi kerja yang panjang. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan *Workplace Stretching Exercise* sebagai upaya menurunkan keluhan *musculoskeletal* pada perawat. Pelaksanaan penelitian diawali dengan penyebaran kuesioner *Nordic Body Map* (NBM) kepada enam perawat, dan diperoleh hasil bahwa empat perawat (66,7%) mengalami keluhan *musculoskeletal* tinggi serta dua perawat (33,3%) mengalami keluhan sedang. Intervensi *Workplace Stretching Exercise* diberikan kepada empat perawat dengan tingkat keluhan tinggi selama tiga hari berturut-turut, masing-masing berdurasi 30 menit setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor *pre-test* dari 74,83 menjadi 49,33 setelah dilakukan intervensi. Berdasarkan hasil uji *paired t-test*, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa *Workplace Stretching Exercise* memiliki perbedaan yang signifikan terhadap penurunan keluhan gangguan *musculoskeletal* pada perawat. Penulis berharap agar latihan peregangan di tempat kerja ini dapat diterapkan secara rutin sebagai langkah preventif untuk menurunkan risiko gangguan *musculoskeletal* serta meningkatkan kenyamanan dan produktivitas kerja pada perawat.

Kata Kunci: MSDs, Perawat, WSE

THE IMPLEMENTATION OF WORKPLACE STRETCHING EXERCISES ON MUSCULOSKELETAL DISORDER COMPLAINTS IN NURSES IN THE NICU OF GATOT SOEBROTO ARMY HOSPITAL

Ikang Fatmala

ABSTRACT

Musculoskeletal disorders are one of the occupational health problems often experienced by nurses due to non-ergonomic work postures, heavy workloads, and long work durations. This study aims to implement Workplace Stretching Exercise as an effort to reduce musculoskeletal complaints in nurses. The study began with the distribution of the Nordic Body Map (NBM) questionnaire to six nurses, and the results showed that four nurses (66.7%) experienced high levels of musculoskeletal complaints and two nurses (33.3%) experienced moderate complaints. The Workplace Stretching Exercise intervention was given to four nurses with high levels of complaints for three consecutive days, each session lasting 30 minutes. The results showed a decrease in the average pre-test score from 74.83 to 49.33 after the intervention. Based on the results of the paired t-test, a p value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained, indicating that Workplace Stretching Exercise had a significant difference in reducing musculoskeletal complaints in nurses. The author hopes that this stretching exercise in the workplace can be implemented routinely as a preventive measure to reduce the risk of musculoskeletal disorders and increase comfort and work productivity in nurses.

Keywords : MSDs, Nurse, WSE

KATA PENGANTAR

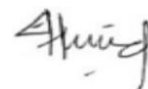
Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang ”Penerapan *Workplace Stretching Exercise* Terhadap Keluhan Gangguan *Musculoskeletal* Pada Perawat Di Ruang NICU RSPAD Gatot Soebroto”. Penyusunan karya ilmiah ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan profesi Ners di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Bapak Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, M.Kep., Sp. Kep. Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Lina Berliana Togatorop, M.Kep selaku Kepala Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Bapak Dr. Sirajudin Noor, S.Kp., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktunya untuk selalu membimbing dan membantu dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.

Terimakasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan dukungan penuh, baik berupa doa, semangat, maupun pembiayaan selama menempuh pendidikan. Penghargaan yang tulus penulis berikan pula kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri terhadap setiap kritik dan saran yang membangun. Semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat memberikan manfaat serta menjadi tambahan pengetahuan bagi pembaca dan dunia keperawatan.

Jakarta, 21 November 202

Penulis



Ikgang Fatmala

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
PENGESAHAN	iii
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penulisan	4
I.4 Manfaat Penulisan	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Tinjauan Kasus	6
II.2 Tinjauan Intervensi.....	29
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	31
III.1 Asuhan Keperawatan Kasus	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait	56
IV.2 Analisis Pelaksanaan Intervensi Berdasarkan <i>Evidence Based Practice</i>	58
IV.3 Implikasi	60
BAB V PENUTUP	62
V.1 Kesimpulan.....	62
V.2 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Workplace Stretching Exercise</i>	18
Tabel 2.	Gambaran Keluhan <i>Musculoskeletal</i> Pada Perawat di Ruang NICU RSPAD Gatot Soebroto	39
Tabel 3.	Gambaran Karakteristik Perawat yang mengalami keluhan <i>Musculoskeletal</i> di Ruang NICU RSPAD Gatot Soebroto Soebroto.....	39
Tabel 4.	Analisis SWOT di Ruang NICU RSPAD Gatot Soebroto.....	41
Tabel 5.	Analisis Data Ruangan NICU RSPAD Gatot Soebroto.....	41
Tabel 6.	Analisis Identifikasi dan Prioritas Permasalahan.....	44
Tabel 7.	Analisis Identifikasi dan Prioritas Permasalahan.....	46
Tabel 8.	Rencana Tindakan atau <i>Plan of Action</i> (POA).....	46
Tabel 9.	Implementasi <i>Workplace Stretching Exercise</i> di Ruang NICU RSPAD Gatot Soebroto.....	48
Tabel 10.	Analisis Efektivitas <i>Workplace Stretching Exercise</i> terhadap Tingkat Keluhan <i>Musculoskeletal</i> di Ruang NICU RSPAD Gatot Soebroto	53
Tabel 11.	Analisis <i>Workplace Stretching Exercise</i> terhadap Dimensi Keluhan <i>Musculoskeletal</i> di Ruang NICU RSPAD Gatot Soebroto	53
Tabel 12.	Gambaran Perbedaan Skor Sebelum dan Sesudah Penerapan <i>Workplace Stretching Exercise</i> di Ruang NICU RSPAD Gatot Soebroto.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Struktur Organisasi Ruang NICU RSPAD Gatot Soebroto	35
Gambar 2. Pengisian Kuesioner <i>Nordic Body Map</i> dari <i>Occupational Safety and Health Administration</i>	52
Gambar 3. Edukasi Penerapan <i>Workplace Stretching Exercise</i>	52
Gambar 4. Penerapan Intervensi <i>Workplace Stretching Exercise</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan Sidang
- Lampiran 2. Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 3. Kuesioner Demografi Studi Kasus
- Lampiran 4. Kuesioner *Nordic Body Map*
- Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 6. Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 7. Luaran Buku
- Lampiran 8. Monitoring Bimbingan
- Lampiran 9. Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10. Hasil Turnitin