

PENGARUH *WORKPLACE STRETCHING EXERCISE (WSE)* DAN *HEAT THERAPY (HOT PACK)* TERHADAP KELUHAN MUSKULOSKELETAL PADA PERAWAT DI RSUP DR.M.DJAMIL PADANG

TESIS

OLEH:

EKO SYAFRIANTO

BP.1721312021

PEMBIMBING I

dr. Pramana Khalilul. H, Sp.OT

PEMBIMBING II

Zulfa, M.Kep., Ns. Sp.Kep.MB



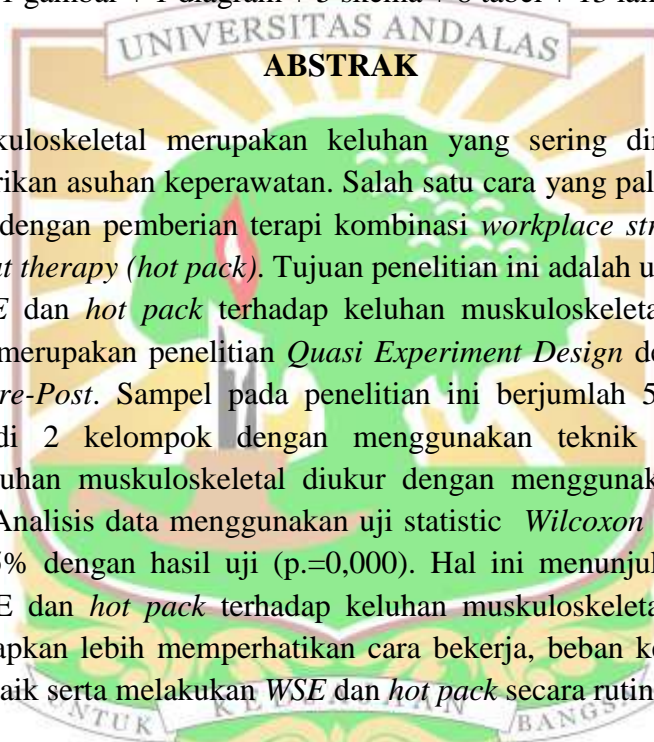
**PROGRAM STUDI S2 KEPERAWATAN
KEKHUSUSAN KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
FAKULTAS KEPERAWATAN - UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG 2019**

**PROGRAM STUDI S2 KEPERAWATAN
KEKHUSUSAN KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS**

**Tesis, Juli 2019
Eko Syafrianto**

**Pengaruh *Workplace Stretching-Exercise (WSE)* dan *Heat Therapy (Hot Pack)*
Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Perawat di RSUP Dr. M. Djamil
Padang**

xix + 82 hal + 1 gambar + 1 diagram + 5 skema + 8 tabel + 13 lampiran



Keluhan muskuloskeletal merupakan keluhan yang sering dirasakan perawat dalam memberikan asuhan keperawatan. Salah satu cara yang paling efektif untuk mengatasinya dengan pemberian terapi kombinasi *workplace stretching exercise (WSE)* dan *heat therapy (hot pack)*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *WSE* dan *hot pack* terhadap keluhan muskuloskeletal pada perawat. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment Design* dengan rancangan *Two-Group Pre-Post*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 52 perawat yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Keluhan muskuloskeletal diukur dengan menggunakan *nordic body map (NBM)*. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon test* pada tingkat kemaknaan 95% dengan hasil uji ($p=0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *WSE* dan *hot pack* terhadap keluhan muskuloskeletal pada perawat. Perawat diharapkan lebih memperhatikan cara bekerja, beban kerja dan fasilitas kerja dengan baik serta melakukan *WSE* dan *hot pack* secara rutin.

Kata Kunci : Keluhan muskuloskeletal, *Workplace Stretching Exercise*, dan *Heat Therapy (Hot Pack)*

Daftar Pustaka : 87 (1992-2018)

**NURSING FACULTY MASTER PROGRAM
SPECIALIZED NURSING OF MEDICAL SURGERY
THE FACULTY OF NURSING ANDALAS UNIVERSITY**

Thesis, July 2019

Eko Syafrianto

The Effect of Workplace Stretching Exercise (WSE) and Heat Therapy (Hot Pack) in Musculoskeletal Disorders of Nurse in public hospital DR.M.Djamil Padang

xix + 82 things + 1 images + 1 diagrams + 5 scheme + 8 tables + 13 attachments

UNIVERSITAS ANDALAS
ABSTRACT

Musculoskeletal disorders are complaints that are often felt by nurses in providing nursing care. One of the most effective ways to overcome this is by providing combination therapy of workplace stretching exercise (WSE) and heat therapy (hot pack). The purpose of this study was to determine the effect of WSE and hot packs on musculoskeletal disorders in nurses. This research is a Quasi Experiment Design study with a Two-Group Pre-Post design. The sample in this study were 52 nurses divided into 2 groups using simple random sampling technique. Musculoskeletal disorders were measured using nordic body map (NBM). Data analysis used the Wilcoxon statistical and get at a significance level of 95% with test results ($p. = 0,000$). This shows that there is an influence of WSE and hot pack on musculoskeletal disorders in nurses. Nurses are expected to pay more attention to how to work, workload and work facilities properly and do WSE and hot pack regularly..

Keywords : Musculoskeletal disorders, Workplace Stretching-Exercise, dan Heat Therapy (Hot Pack)

Bibliography : 87 (1992-2018)