

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN OTOT TERHADAP
NYERI MUSKULOSKELETAL DAN KELELAHAN
PADA PERAWAT DI RUANG TERATAI PUTIH
RSUP DR. M. DJAMIL PADANG**

Peminatan Keperawatan Dasar



Wada, S.Kep

NIM. 2541312135

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
Juni, 2026

Nama : Wada, S.Kep

NIM : 2541312135

Pengaruh Latihan Peregangan Otot Terhadap Nyeri Muskuloskeletal
Dan Kelelahan Pada Perawat Di Ruang Teratai Putih
RSUP Dr. M. Djamil Padang

ABSTRAK

Nyeri muskuloskeletal dan kelelahan merupakan masalah yang sering dialami perawat akibat aktivitas kerja berulang, postur kerja yang kurang ergonomis, serta tingginya tuntutan pelayanan keperawatan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan nyeri otot, penurunan energi, gangguan konsentrasi, serta memengaruhi kemampuan perawat dalam memberikan asuhan keperawatan secara optimal. Tujuan penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) ini adalah mengetahui pengaruh latihan peregangan otot terhadap nyeri muskuloskeletal dan kelelahan pada perawat di Ruang Teratai Putih RSUP Dr. M. Djamil Padang Tahun 2026. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan EBN pada 5 orang perawat. Intervensi berupa latihan peregangan otot dilaksanakan selama 2 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu sehingga total terdapat 6 sesi latihan, dengan media video sebagai panduan gerakan. Pengukuran dilakukan menggunakan Nordic Body Map (NBM) dan Fatigue Assessment Scale (FAS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada kategori nyeri muskuloskeletal tinggi (60%) dan kategori kelelahan (80%). Skor keluhan tertinggi pada NBM terdapat pada punggung dan kaki kiri, masing-masing sebesar 18 dan menurun menjadi 13 setelah intervensi. Pada FAS, skor tertinggi terdapat pada pernyataan "*Secara fisik, saya merasa lelah*" sebesar 18 dan menurun menjadi 11. Setelah intervensi tidak ditemukan lagi responden dengan kategori nyeri muskuloskeletal tinggi maupun kelelahan berat. Disimpulkan bahwa latihan peregangan otot berpengaruh menurunkan nyeri muskuloskeletal dan kelelahan pada perawat. Disarankan agar latihan peregangan otot diterapkan secara rutin sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk menjaga kesehatan kerja perawat.

Kata Kunci : kelelahan, nyeri muskuloskeletal, perawat, *stretching exercise*.

Daftar Pustaka : 50 (1987 – 2025)

FACULTY OF NURSING
UNIVERSITAS ANDALAS
June, 2026

Name : Wada, S.Kep

NIM : 2541312135

*The Effect of Muscle Stretching Exercise on Musculoskeletal Pain
and Fatigue Among Nurses in the Teratai Putih Ward at
RSUP Dr. M. Djamil Padang*

ABSTRACT

Musculoskeletal pain and fatigue are common occupational health problems experienced by nurses due to repetitive work activities, non-ergonomic working postures, and high nursing workload. These conditions may lead to muscle pain, decreased energy, impaired concentration, and reduced ability to provide optimal nursing care. This Evidence-Based Nursing (EBN) implementation aimed to determine the effect of muscle stretching exercises on musculoskeletal pain and fatigue among nurses in the Teratai Putih Ward of Dr. M. Djamil General Hospital Padang in 2026. This study employed a case study approach involving five nurses. The intervention consisted of muscle stretching exercises performed for two weeks, three times per week, for a total of six sessions, with an instructional video used as a movement guide. Musculoskeletal pain and fatigue were measured before and after the intervention using the Nordic Body Map (NBM) and Fatigue Assessment Scale (FAS), respectively. The results showed that before the intervention, most respondents experienced high musculoskeletal pain (60%) and fatigue (80%). The highest NBM scores were found in the back and left leg (18 points each), which decreased to 13 after the intervention. The highest FAS score was recorded for the statement "Physically, I feel exhausted" (18 points), which decreased to 11 following the intervention. After the intervention, no respondents remained in the high musculoskeletal pain or severe fatigue categories. It can be concluded that muscle stretching exercises reduced musculoskeletal pain and fatigue among nurses. Therefore, routine implementation of muscle stretching exercises is recommended as a non-pharmacological intervention to promote occupational health and support optimal nursing performance.

Keywords : fatigue, musculoskeletal pain, nurses, stretching exercise.

Bibliography : 50 (1987-2025)