

**PENGARUH PEREGANGAN TUBUH TERHADAP
KECEPATAN DAN KETELITIAN KERJA**

TUGAS AKHIR

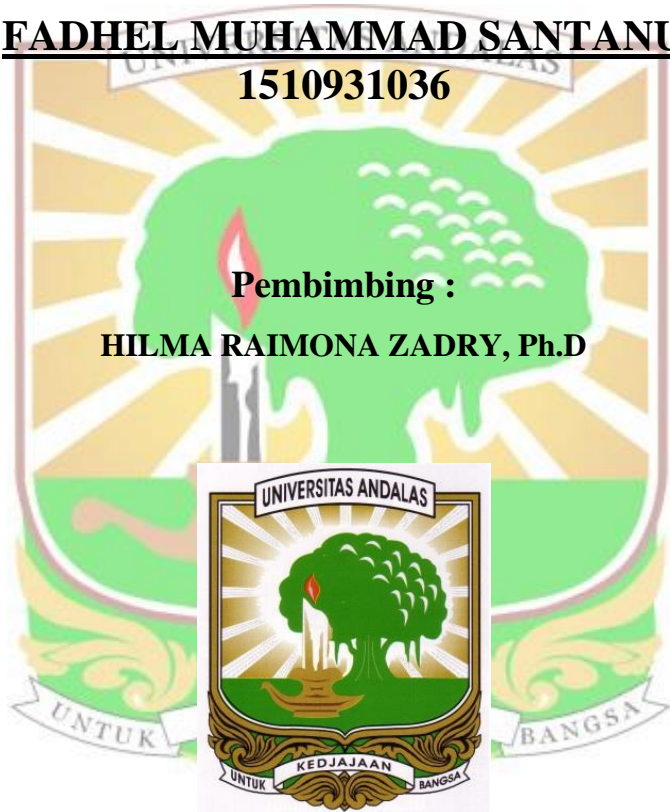
Oleh:

FADHEL MUHAMMAD SANTANU

1510931036

Pembimbing :

HILMA RAIMONA ZADRY, Ph.D



**JURUSAN TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2020**

PENGARUH PEREGANGAN TUBUH TERHADAP KECEPATAN DAN KETELITIAN KERJA

TUGAS AKHIR

*Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana pada Jurusan
Teknik Industri Fakultas Teknik Universitas Andalas*



**JURUSAN TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2020**

ABSTRAK

Tenaga kerja adalah orang yang memperoleh upah dari hasil pekerjaannya dan juga jaminan hidup dari tempat bekerjanya. Salah satu jaminan hidup yang diterima oleh pekerja adalah kesehatan dan keamanan diri dalam bekerja. Kesehatan pekerja dapat dipengaruhi oleh lingkungan tempat bekerja, proses bekerja serta perilaku pekerja itu sendiri. Performansi kerja khususnya kecepatan dan ketelitian kerja akan terganggu apabila pekerja sedang mengalami masalah kesehatan.

Salah satu masalah kesehatan pekerja yang dapat mengganggu performansi kerja adalah kelelahan. Kelelahan diakibatkan oleh sikap kerja yang dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang lama dan bersifat monoton. Salah satu pekerjaan yang dapat membuat kelelahan adalah duduk yang terlalu lama. Duduk terlalu lama membuat otot-otot menjadi tegang dan peredaran darah akan terhambat yang mengakibatkan darah tidak tersalurkan keseluruh tubuh. Salah satu cara untuk membuat peredaran darah lancar kembali adalah melakukan olahraga. Manfaat berolahraga adalah membantu otak untuk mendapatkan oksigen yang dibutuhkan sehingga tubuh menjadi segar. Salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan disela-sela pekerjaan adalah peregangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap kecepatan dan ketelitian kerja serta membandingkan kecepatan dan ketelitian kerja antar masing-masing perlakuan.

Penelitian ini menggunakan tiga perlakuan yaitu tanpa peregangan, peregangan statis dan peregangan dinamis. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2020 di Laboratorium PSKE Jurusan Teknik Industri Universitas Andalas. Penelitian ini menggunakan responden yang berada pada usia produktif sebanyak 30 orang dimana 10 orang untuk tanpa peregangan, 10 orang untuk peregangan statis dan 10 orang untuk peregangan dinamis. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kuesioner kesediaan diri kepada responden. Lalu responden diminta untuk mengetik pada laptop masing-masing selama dua jam. Setelah itu responden melakukan peregangan sesuai kelompok perlakuan. Terakhir responden melakukan tes menggunakan aplikasi Stroop Test.

Hasil uji didapatkan dari uji pengaruh, uji perbandingan dan uji hubungan menggunakan aplikasi SPSS. Hasil uji pengaruh menggunakan uji Mann-Whitney mendapatkan hasil bahwa perlakuan memiliki pengaruh terhadap kecepatan dan ketelitian kerja. Hasil uji perbandingan menggunakan uji Mann-Whitney mendapatkan hasil bahwa pada kecepatan kerja perlakuan yang mempunyai waktu menjawab soal paling cepat adalah perlakuan peregangan dinamis. Pada ketelitian kerja perlakuan yang mempunyai kesalahan paling sedikit adalah perlakuan peregangan dinamis.

Kata Kunci: *Kesehatan, Kelelahan, Stroop Test, Tanpa Peregangan, Peregangan Statis, Peregangan Dinamis.*