

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *STRETCHING* UNTUK
MENGURANGI KELELAHAN PRAKTIK KLINIK
PADA MAHASISWA PROFESI NERS**

KARYA ILMIAH AKHIR



Oleh

Moh liki abdillah, S.Kep

NIM. 24101019

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS DR. SOEBANDI
JEMBER
2025**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI STREATCHING UNTUK
MENGURANGI KELELAHAN PRAKTIK KLINIK
PADA MAHASISWA PROFESI NERS
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Disusun Oleh :

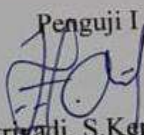
Moh Liki Abdillah, S.Kep

24101019

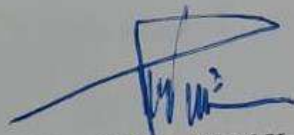
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian ilmiah akhir ners pada tanggal 2025 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners (Ns.) pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

DEWAN PENGUJI

Penguji I


Junianto Fitriyadi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0710068603

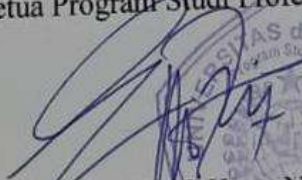
Penguji II


S. Mustakim, S.Kep., M.M.Kes., Sp.KMB
NIDN. 197502251997031003

Penguji III


Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep., Ns., M.M., M.Kep
NIDN. 07140669205

Ketua Program Studi Profesi Ners


Emi Eliya Astutik, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0720028703

Abstrak

Pengaruh Pemberian Terapi *STRETCHING* Untuk Mengurangi Kelelahan Kerja Pada Beban Kerja Mahasiswa Profesi Ners

The Effect of Stretching Therapy to Reduce Work Fatigue on the Workload of Nursing Professional Students

Moh liki abdillah, S.Kep*, Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep., Ns., M.M., M.Kep

Program studi profesi ners, fakultas ilmu kesehatan, universitas dr. Soebandi

Email : info@uds.ac.id

Korespondensi penulis : malikisantri39@gmail.com

Received :

Accepted :

Published :

Abstarak

Latar belakang : Kelelahan praktik klinik dapat diartikan sebagai suatu mekanisme perlindungan tubuh supaya tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat maka di berikan terapi *Stretching* atau peregangan adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang massa otot tertentu sengaja dipanjangkan secara maksimal untuk dapat meningkatkan fleksibilitas yang dirasakan oleh otot. **Tujuan :** Menganalisis perbedaan tingkat kelelahan kerja mahasiswa profesi ners sebelum dan sesudah diberikan terapi *stretching*. **Metode :** Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif. Menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan desain *pre post tes one group* dengan 30 responden di berikan kuesioner fategue asesmen scale sebanyak 10 pertanyaan, dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil :** diketahui bahwa terdapat 29 responden (96,7%) yang mengalami peningkatan skor kelelahan kerja setelah intervensi (post-test > pre-test), dengan nilai mean rank sebesar 16,00 dan total rank 464,00. Hanya terdapat 1 responden (3,3%) yang mengalami penurunan skor (post-test < pre-test), dengan mean rank sebesar 1,00 dan total rank 1,00. Tidak ditemukan data yang memiliki nilai yang sama antara pre-test dan post-test (ties = 0). menunjukan nilai $Z = -4.773$ dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). **Kesimpulan :** terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kelelahan kerja sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi *stretching*.

Kata kunci : kelelahan kerja, terapi workplace *STRETCHING* exercise

Abstract

Background : Work fatigue can be defined as a protective mechanism for the body to prevent further damage, allowing recovery after rest. Stretching therapy, a form of physical activity in which specific muscle masses are intentionally stretched to their maximum length, is recommended to increase the transmission felt by the muscles. **Objective:** To analyze differences in work fatigue levels among nursing students before and after stretching therapy. **Method:** This study employed a descriptive research plan. A quasi-experimental method was used with a one-group pre-posttest design. Thirty respondents were given a 10-item Fatigue Assessment questionnaire, using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** 29 respondents (96.7%) experienced an increase in work fatigue scores after the intervention (post-test > pre-test), with a mean rank of 16.00 and a total rank of 464.00. Only one respondent (3.3%) experienced a decrease in scores (post-test < pre-test), with a mean rank of 1.00 and a total rank of 1.00. No data was found that had the same value between the pre-test and post-test (tie = 0). showed a Z value = -4.773 with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). **Conclusion:** there is a significant influence between the level of work fatigue before and after being given stretching therapy intervention.

Keywords: work fatigue, Workplace stretching exercise therapy