

**PENGARUH PEMBERIAN PEREGANGAN OTOT (*STRETCHING*) PADA
PEKERJA POSISI DUDUK BAGIAN PELINTING ROKOK TERHADAP
PRODUKTIVITAS KERJA DI PT. DJITOE INDONESIA TOBACCO**



Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Kesehatan Masyarakat

Disusun Oleh :

HANIFTO WAHYU RAHARJO

J 410070059

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2012**

**PENGARUH PEMBERIAN PEREGANGAN OTOT (*STRETCHING*) PADA
PEKERJA POSISI DUDUK BAGIAN PELINTING ROKOK TERHADAP
PRODUKTIVITAS KERJA DI PT. DJITOE INDONESIA TOBACCO**

Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Kesehatan Masyarakat

Disusun Oleh :

HANIFTO WAHYU RAHARJO
J 410070059

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2012**

ABSTRAK

HANIFTO WAHYU RAHARJO J410070059

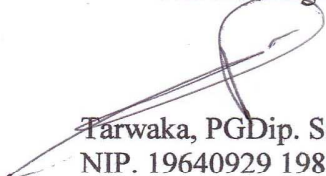
PENGARUH PEMBERIAN PEREGANGAN OTOT (*STRETCHING*) PADA PEKERJA POSISI DUDUK BAGIAN PELINTING ROKOK TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA DI PT. DJITOE INDONESIA TOBACCO

Xiii + 59 + 5

Otot yang kaku dan tegang karena posisi duduk terlalu lama saat kerja dapat menurunkan produktivitas kerja. Peregangan otot (*stretching*) dapat meregangkan otot yang kaku di sela-sela kerja sehingga produktivitas tidak menurun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian peregangan otot (*stretching*) terhadap produktivitas kerja di PT. Djitoe Indonesia Tobacco. metode penelitian ini menggunakan rancangan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*), dengan desain penelitian *Non-equivalent control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja pelinting rokok berjumlah 40 orang. Pemilihan sampel dengan cara total sampling sebanyak 40 orang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, 20 orang sebagai kelompok kontrol dan 20 orang sebagai kelompok eksperimen. Uji statistik menggunakan uji non parametrik *Mann-Whitney U*. Hasil menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,000 ($p \leq 0,05$) yang berarti ada pengaruh pengaruh pemberian peregangan otot (*stretching*) terhadap produktivitas kerja. Disimpulkan bahwa pemberian peregangan otot (*stretching*) dapat meningkatkan produktivitas kerja para tenaga kerja yang bekerja sebagai tenaga pelinting rokok. Dari hasil pengukuran produktivitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diketahui ada perbedaan nilai produktivitas yaitu 0,082 untuk kelompok kontrol dan 0,097 untuk kelompok eksperimen, maka terjadi peningkatan produktivitas sebesar 0,015 atau 15,46%.

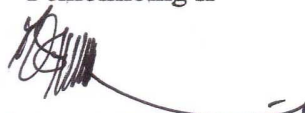
Kata kunci : Peregangan otot (*stretching*), tenaga kerja, produktivitas kerja
Kepustakaan : 13, 1995-2011

Pembimbing I



Farwaka, PGDip. Sc., M. Erg.
NIP. 19640929 198803 1019

Surakarta, Oktober 2012

Pembimbing II


Dwi Astuti, Spd., M.Kes
NIP. 756

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat


Yuli Kusumawati, SKM, M.Kes (Epid)
NIK:7407089110102062

Hanifto Wahyu Raharjo J410070059

THE EFFECT OF STRETCH FOR SITTING POSTURE ON THE CIGARETTE ROLLERS SECTION TO THE WORK PRODUCTIVITY AT PT. DJITOE INDONESIA TOBACCO

Muscles that are stiff and tense as sitting too long at work can decrease productivity. Stretching can stretch stiff muscles in between work so that productivity does not decline. The purpose of this study was to determine the effect of muscle stretching on work productivity in PT. Djitoe Indonesia Tobacco. This research method uses quasi-experimental research design types (quasi experiment), the research design Non-equivalent control group. The population in this study were cigarette rollers workers 40 people. Sempel election by a total of sampling as many as 40 people were divided into 2 groups, 20 people as the control group and the experimental group of 20 people.. Statistical test using non-parametric test Mann-Whitney U. The results showed that the p value is 0.000 ($p \leq 0.05$), which means there is influence the effects of muscle stretching (stretching) on work productivity. It was concluded that the administration of muscle stretching may increase the work productivity of labor working as cigarette rollers. From the measurement of productivity between the experimental and control groups known to have differences in productivity value is 0.082 to 0.097 for the control group and the experimental group, there was an increase in productivity by 0.015 or 15.46%.

Keywords: Muscle Stretching, worker, work productivity.

Bibliography: 11, 1995-2011

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH PEMBERIAN PEREGANGAN OTOT (*STRETCHING*)
PADA PEKERJA POSISI DUDUK BAGIAN PELINTING ROKOK
TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA DI PT. DJITOE
INDONESIA TOBACCO**

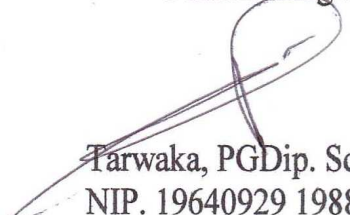
Disusun oleh : Hanifto Wahyu Raharjo

NIM : J410070059

Telah kami setuju untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

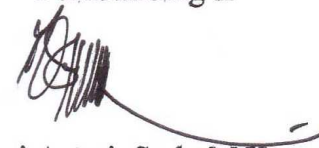
Surakarta , Oktober 2012

Pembimbing I



Tarwaka, PGDip. Sc., M. Erg.
NIP. 19640929 198803 1019

Pembimbing II



Dwi Astuti, Spd., M.Kes
NIP. 756

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH PEMBERIAN PEREGANGAN OTOT (*STRETCHING*)
PADA PEKERJA POSISI DUDUK BAGIAN PELINTING ROKOK
TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA DI PT. DJITOE
INDONESIA TOBACCO**

Disusun oleh : Hanifto Wahyu Raharjo

NIM : J410070059

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 31 Oktober 2012 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.

Surakarta, 31 Oktober 2012

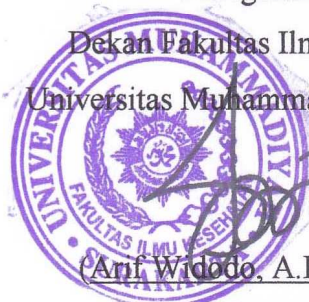
Ketua Penguji : Tarwaka, PGDip. Sc., M. Erg

Anggota Penguji I : dr. Hardjanto.,MS.Sp.OK

Anggota Penguji II : Dr. Suwadji S.,M.Kes

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Anif Widodo, A.Kep, M.Kes)

NIK. 69060593110101014

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa sekripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 31 Oktober 2012

Yang Menyatakan



Hanifto Wahyu R

BIODATA

Nama : Hanifto Wahyu Raharjo
Tempat/Tanggal Lahir : Klaten, 05 November 1988
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Alamat : Dukuh Budirejo, RT 05 RW 03 Desa Pakisan,
Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten Jawa Tengah
Riwayat Pendidikan : 1. Lulus SDN Pakisari 1 tahun 2001
2. Lulus SMPN 3 Cawas Tahun 2004
3. Lulus SMAN 1 Karangdawa Tahun 2007
4. Menempuh pendidikan di program studi
Kesehatan Masyarakat FIK UMS sejak tahun
2007

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum wr wb

Alhamdulillahirobbil'alamin Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana di program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam penyusunan Skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

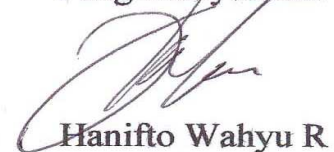
1. Allah SWT atas rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi ini
2. Bapak Arif Widodo, A.Kep, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian untuk skripsi ini
3. Ibu Yuli Kusumawati M.Kes(epid) sebagai Ketua Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Bapak Farid Setyo Nugroho SKM, selaku koordinator skripsi Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan
5. Bapak Tarwaka, PGDip. Sc., M. Erg. sebagai dosen Pembimbing I yang telah dengan sepenuh hati memberikan bimbingan, arahan dan petunjuk.
6. Ibu Dwi Astuti S.Pd., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing II yang juga telah dengan sepenuh hati memberikan bimbingan, arahan dan petunjuk.

7. Bapak dr. Hardjanto.,MS.Sp.OK, selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan saran dan masukan
8. Bapak Dr. Suwadji S.,M.Kes, selaku Dosen Penguji II yang juga telah memberikan saran dan masukan
9. Seluruh dosen pengajar Program Studi Kesehatan Masyarakat FIK UMS yang telah memberikan ilmu demi kemajuan penelitian
10. Seluruh Dosen dan Staf karyawan Program studi kesehatan masyarakat Fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
11. Bapak Supadi selaku Kepala Personalia PT Djitoe Indonesia Tobacco.
12. Keluarga besar saya, ayah peneliti Budiyono, ibu peneliti Siti Patayatun, saudara peneliti Ari Fatin, yang selalu memberikan dukungan moral dan material
13. Teman-teman di Kesehatan Masyarakat angkatan 2007, Rizky Wahyu B, Eko Suryono, Hanifto Wahyu R, M. Ibnu Aditya, Endro Supono, Mapa Dwi, Edi Supriyanto, dan teman-teman Kesehatan Masyarakat 2007 semua yang tidak dapat penulis sebutkan disini

Penulis sangat mengharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi orang lain, serta penulis berharap penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk peneliti yang lain, serta hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya bagi pihak perusahaan.

Surakarta, 03 November 2012

Yang Menyatakan



Hanifto Wahyu R

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN JUDUL	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vii
BIODATA	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Sikap Kerja Duduk	5
B. Kelelahan Kerja	6
C. Definisi Stres Kerja	12
D. Definisi <i>Stretching</i>	19
E. Pengertian Produktivitas Kerja	28
F. Kerangka Teori	36
G. Kerangka Konsep	36
H. Hipotesis	36

BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis dan Rencana Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel	38
C. Waktu dan Tempat	38
D. Pengumpulan Data	38
E. Identifikasi Variabel Penelitian	40
F. Definisi Operasional Variabel	41
G. Instrumen Penelitian	44
H. Desain Penelitian	44
I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum PT. Djitoe Indonesia Tobacco	46
B. Data Karakteristik Subjek	47
C. Hasil Pengukuran Beban Kerja	48
D. Hasil Pengukuran Produktivitas	50
E. Data Hasil Penelitian	52
BAB V PEMBAHASAN	
A. Karakteristik Subjek Penelitian	54
B. Analisis Umum Proses Produksi	55
C. Pengaruh Pemberian Peregangan Otot Terhadap Produktivitas	55
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	47
Table 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Masa Kerja	47
Table 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Table 4. Hasil Pengukuran Beban Kerja Kelompok Kontrol	48
Table 5. Hasil Pengukuran Beban Kerja Kelompok Eksperimen	49
Table 6. Hasil Pengukuran Produktivitas Kerja Kelompok Kontrol	50
Table 7. Hasil Pengukuran Produktivitas Kerja Kelompok Eksperimen	51
Table 8. Uji Normalitas Data	52
Table 9. Signifikansi Produktivitas	53

DARTAR GAMBAR

Gambar

1. Skema taksonomi kelelahan	6
2. Teori kombinasi pengaruh penyebab kelelahan dan penyegaran (<i>Recuperation</i>)	9
3. Penyebab kelelahan, cara mengatasi dan manajemen resiko kelelahan.	10
4. Hubungan antara beban kerja pekerja terhadap produktivitas	12
5. <i>Hand Stretching</i>	20
6. <i>Facial Stretching</i>	20
7. <i>Shoulder Shrugging</i>	21
8. <i>Shoulder Retraction Stretching</i>	21
9. <i>Neck Side Bending Stretching</i>	22
10. <i>Neck Rotation Stretching</i>	22
11. <i>Neck Flexion Stretching</i>	23
12. <i>Shoulder Adduction</i>	23
13. <i>Shoulder Half Flexion bilateral</i>	24
14. <i>Shoulder Full Flexion bilateral</i>	24
15. <i>Shoulder Lateral Bending</i>	25
16. <i>Hip Stretching</i>	25
17. <i>IllioTibial Stretch</i>	26
18. <i>Pectoral's Stretch</i>	26
19. Kerangka teori	35
20. Kerangka konsep	35
21. Desain penelitian <i>Non-equivalent control group</i>	36
22. Desain Penelitian	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Metode <i>Stretching</i>	62
Lampiran 2. Normalitas Data	63
Lampiran 3. Uji <i>Mann-Whitney U</i>	65