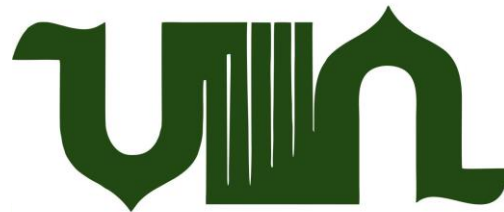


**PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN TERHADAP PENURUNAN
KELUHAN *MUSCULOSKELETAL DISORDERS* (MSDs) PADA *CLEANING
SERVICE* UINSU TUNTUNGAN**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

Oleh :

NIA PERTIWI
NIM : 0801181113

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN
PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA**

2022

**PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN TERHADAP PENURUNAN
KELUHAN *MUSCULOSKELETAL DISORDERS* (MSDs) PADA *CLEANING
SERVICE* UINSU TUNTUNGAN**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)*

Oleh :

NIA PERTIWI
NIM : 0801181113

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA

2022

**PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN TERHADAP PENURUNAN
KELUHAN *MUSCULOSKELETAL DISORDERS* (MSDs) PADA *CLEANING
SERVICE* UINSU TUNTUNGAN**

NIA PERTIWI
NIM : 0801181113

ABSTRAK

Latihan Peregangan dapat dijadikan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan. Peregangan adalah bagian penting dari rejimen (aturan dan perilaku) kebugaran yang sehat. Latihan peregangan dan pemanasan sebelum kerja dapat mengurangi risiko cedera muskuloskeletal, mengurangi kelelahan, meningkatkan keseimbangan. Tujuan Penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan terhadap penurunan keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Cleaning Service UINSU Tuntungan. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan rancangan *pre-test dan post-test design*. Penelitian ini dilakukan di kampus IV Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada bulan desember tahun 2022. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 42 orang yaitu 29 orang laki – laki dan 13 orang perempuan. Pengumpulan data ini menggunakan kuesioner *Nordic Body Map* (NBM) dengan analisis *Uji Wilcoxon*. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan 12 orang responden yang mengalami penurunan MSDs dan menunjukkan bahwa terdapat nilai P-value $0 < 0,05$ yang berarti latihan peregangan efektif terhadap penurunan keluhan muskuloskeletal disorders. Kesimpulan penelitian ini ialah Latihan Peregangan lebih efektif dalam menurunkan keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan jika dilakukan setiap harinya sebelum melakukan pekerjaan.

Kata Kunci : Latihan Peregangan, muskuloskeletal, Petugas Kebersihan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

**THE EFFECT OF STRETCHING EXERCISE ON REDUCING
COMPLAINTS OF MUSCULOSKELETAL DISORDERS (MSDs) IN
CLEANING SERVICE OF UINSU TUNGAN**

NIA PERTIWI
NIM : 0801181113

ABSTRACT

Stretching exercises can be used as one of the physical activities that can be done. Stretching is an important part of a healthy fitness (rule and behavior) regimen. Stretching and warm-up exercises before work can reduce the risk of musculoskeletal injuries, reduce fatigue, improve balance. The purpose of this study was to determine the effect of stretching exercises on reducing complaints of Musculoskeletal Disorders (MSDs) at the Cleaning Service of UINSU Tuntungan. This type of research is a quasi-experimental design with a pre-test and post-test design. This research was conducted at Campus IV of the State Islamic University of North Sumatra in December 2022. The number of samples in this study were 42 people, namely 29 men and 13 women. This data collection uses the Nordic Body Map (NBM) questionnaire with Wilcoxon Test analysis. The results of the Wilcoxon test showed that 12 respondents experienced a decrease in MSDs and showed that there was a P-value of $0 < 0.05$ which means that stretching exercises are effective in reducing musculoskeletal disorders. The conclusion of this study is that stretching exercises are more effective in reducing complaints of Musculoskeletal Disorders (MSDs) in the UINSU Tuntungan Cleaning Service if done every day before doing work.

Keywords: Stretching Exercises, musculoskeletal, Cleaning Service

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Nia Pertiwi
Nim : 0801181113
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3)
Tempat/Tanggal Lahir : Dumai, 05 November 2000
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Penurunan Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) Pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata I Di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penelitian ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya saya atau merupakan jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, Januari 2023



NIA PERTIWI
NIM : 0801181113

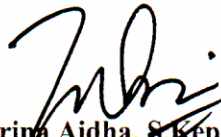
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Penurunan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan
Nama Mahasiswa : Nia Pertiwi
Nim : 0801181113
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)

Dinyatakan bahwa skripsi ini telah diperiksa dan di pertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Diketahui Oleh

Pembimbing Skripsi Umum



Zuhriana Aidha, S.Kep, M.Kes
NIP : 1100000084

Diketahui

Medan, 30 Januari 2023

Pembimbing Kajian Integrasi



Dr. Watni Marpaung, M.A
NIP : 198205152009121007

Tanggal Lulus : 30 Januari 2023

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :

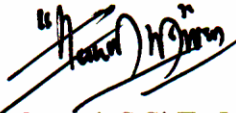
**Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Keluhan *Musculoskeletal Disorders*
(MSDs) Pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

NIA PERTIWI
NIM : 0801181113

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal 30 Januari 2023 dan
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
TIM PENGUJI

Ketua Penguji



Nurhayati, S.Si.T., M.Si
NIP : 197205161993032004

Penguji 1



Zuhrina Aidha, S.Kep, M.Kes
NIP : 1100000084

Penguji 2



Eliska, S.K.M., M.Kes
NIP : 1100000125

Penguji Integrasi Keislaman



Dr. Watni Marpaung, M.A
NIP : 198205152009121007

Medan, 30 Januari 2023

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA**

SUMATERA UTARA MEDAN

Plt. Dekan



Dr. Mhd.Furqan,S.Si., M.Comp.Sc.
NIP. 198008062006041003
DAFTAR RIWAYAT HIDUP

(CURICULUM VITAE)

DATA PRIBADI

Nama : Nia Pertiwi
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir : Dumai, 05 November 2000
Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia
Suku Bangsa : Minang
Agama : Islam
Golongan Darah : A
Anak Ke : 1 Dari 1 Bersaudara
Status : Belum Menikah
Alamat : Perumahan Griya Permata II, Blok LL No. 25,
Tanjung Anom, Kabupaten Deli Serdang
Nomor Telepon : 082284059452
Email : niapertiwi0511@gmail.com

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Irham
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Rosilawati
Pekerjaan : Wiraswasta
Alamat : Perumahan Griya Pulai Sakinah, Dumai Timur, Kota Dumai, Riau
No Telepon : 085355880022

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. 2005-2006 : TK Bina Insani Dumai
2. 2006-2012 : SD Negeri 020 Dumai
3. 2012-2015 : SMP Negeri 1 Dumai
4. 2015-2018 : SMA Swasta YKPP Dumai
5. 2018-2022 : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)

PENGALAMAN MAGANG

1. 2022 : PT. PLN (Persero) ULP Belawan, Medan Belawan, Sumatera Utara



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Penurunan Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) Pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan”** yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat. Shalawat dan salam dengan tulus dihanturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, Rasul yang menjadi panutan sepanjang masa.

Banyak pengalaman yang diperoleh penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, dan semua itu berkat bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Abu Rokhmad, M.Ag selaku Plt. Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
2. Bapak Prof. Dr. Syafaruddin, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Dan Sekaligus Dosen Integrasi Keislaman saya dalam penyelesaian skripsi.
3. Bapak Dr. Mhd. Furqan, S.Si M.Comp. SC selaku Plt Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
4. Bapak Dr. Watni Marpaung, M.Ag selaku Wakil Dekan Bidang Keuangan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Medan dan selaku dosen pembimbing Integrasi saya yang sudah bersedia membimbing skripsi saya.
5. Bapak Dr. Salamuddin, M.A. selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerja sama Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

6. Ibu Susilawati SKM, M.Kes selaku ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
7. Ibu dr. Nofi Susanti, M.kes selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
8. Ibu Zuhrina Aidha, S.Kep., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan waktu dan kesabaran, saran, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Ibu Nurhayati. S.Si.T., M.Si selaku ketua penguji yang telah memberikan waktu, arahan dan saran dalam pengerjaan skripsi
10. Ibu Eliska, SKM., M.Kes selaku penguji 1 yang telah memberikan arahan, waktu dan saran dalam pengerjaan skripsi.
11. Ibu Eka selaku pengawas *cleaning service* UINSU Tuntungan yang telah memberikan izin saya untuk penelitian kepada *cleaning service* UINSU Tuntungan
12. Kepada seluruh Dosen Pengajar dan Staff di Fakultas Kesehatan Masyarakat yang sudah memberikan banyak ilmu arahan dan bimbingan selama perkuliahan.
13. Kepada yang Teristimewa untuk kedua orang tua saya yang tersayang Ayahanda Irham dan Ibunda Rosilawati yang telah memberikan doa sepanjang waktu, perhatian, kasih sayang yang sangat tak terhingga, semangat yang tiada habisnya serta dukungan moral maupun materi sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini dan bisa berada di titik ini
14. Kepada yang terkasih Alfalisi, S.K.M yang telah memberi semangat dan menghibur di keadaan sedih dan senang dan selalu memberikan saya dukungan dan menemani saya dari awal perkuliahan hingga sampai saat ini dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Kepada sahabat tersayang Mutia Sari yang telah menemani, membantu, mengarahkan dan mendukung dalam suka duka sehingga saya termotivasi untuk secepatnya menyelesaikan penelitian ini.

16. Kepada yang tersayang Kaum Rebahan (Meidya Ningsih, Ifanada Suryani, dan Novrisyah Hasibuan) yang setia menemani sampai detik ini mulai dari semester awal hingga pada saat ini, yang selalu membantu, mendukung, mengarahkan dalam suka dan duka sehingga saya termotivasi untuk menyelesaikan penelitian ini.
17. Kepada teman-teman seperjuangan Sohibul Jannah IKM D dan K3-A terima kasih atas suka duka selama menempuh perkuliahan ini.
18. Terima kasih untuk diri saya sendiri yang sudah bisa bertahan sampai sejauh ini, bisa sampai di titik ini, dan bisa sekuat ini melewati hal-hal yang menyedihkan dan melelahkan dan bisa menghadapi semuanya, bangga dan bersyukur atas hal-hal kecil yang ada dihidup saya.

Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat terutama untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

Medan, Januari 2023

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Penulis
Nia Pertiwi
(0801181113)

DAFTAR ISI

LEMBAR COVER.....	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4. Manfaat.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Musculoskeletal Disorders.....	8
2.1.1 Pengertian Musculoskeletal Disorders (MSDs).....	8
2.1.2 Penyebab Musculoskeletal Disorders (MSDs).....	9
2.1.3 Faktor Risiko Musculoskeletal Disorders (MSDs).....	11

2.1.4 Gejala Musculoskeletal Disorders (MSDs).....	17
2.1.5 Jenis-Jenis Musculoskeletal Disorders (MSDs).....	17
2.1.6 Patofisiologi MSDs.....	19
2.1.7 Dampak MSDs.....	22
2.1.8 Pengukuran MSDs.....	23
2.2 Latihan Peregangan.....	25
2.2.1 Pengertian Latihan Peregangan.....	25
2.2.2 Jenis-Jenis Latihan Peregangan.....	25
2.2.3 Manfaat Latihan Peregangan.....	27
<u>2.2.4 Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan saat Latihan Peregangan</u> Error! Bookmark not defined.	
<u>2.2.5 Latihan Peregangan Mempengaruhi <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs)</u> Error! Bookmark not defined.	
<u>2.3 Kajian Integrasi Keagamaan</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.3.1 Peregangan dalam Perspektif Islam</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.3.2 <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs) Menurut Al-Qur'an dan Hadist</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.3.3 Maqashid Al-Syariah</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.4 Kerangka Teori</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.5 Kerangka Konsep</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.6 Hipotesis</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB III METODE PENELITIAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.1 Jenis dan Desain Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.3 Populasi dan Sampel Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.5 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data</u> Error! Bookmark not defined.	

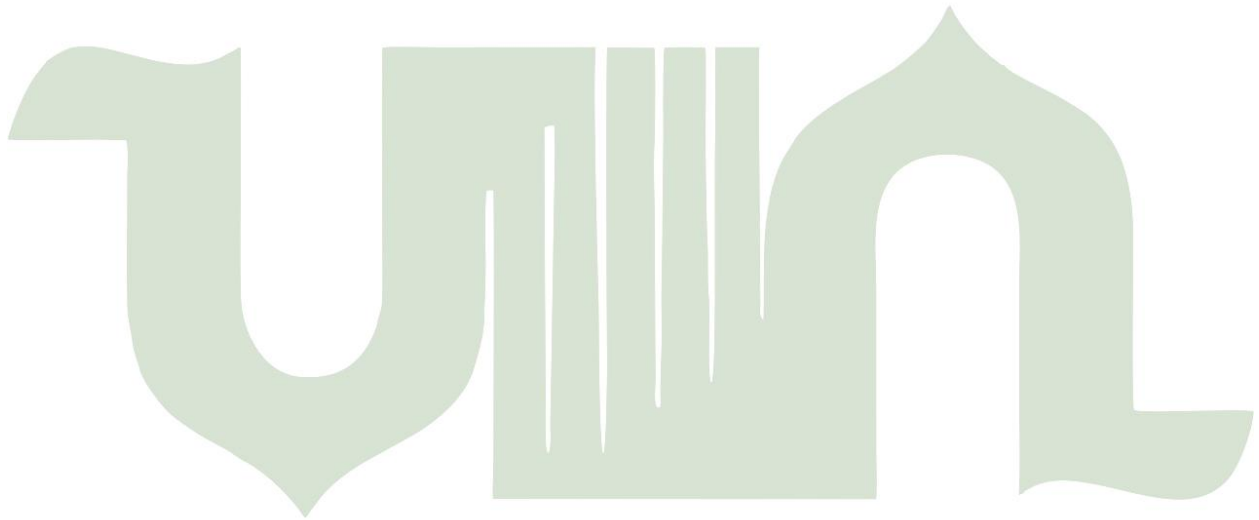
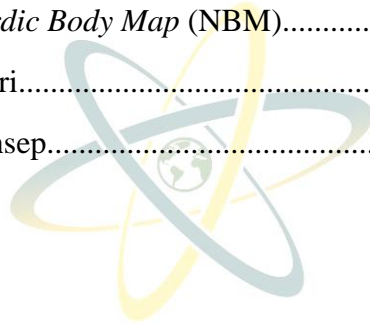
3.6 Teknik Analisis Data..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	45
4.1.2 Karakteristik Responden.....	45
4.1.3 Analisis Univariat.....	47
4.1.3.1 Keluhan MSDs Pada <i>Cleaning Service</i> UINSU Tuntungan.....	47
4.1.4 Uji Normalitas Keluhan MSDs Pada <i>Cleaning Service</i> UINSU Tuntungan UINSU Tuntungan.....	48
4.1.5 Distribusi Penurunan Keluhan MSDs Pada <i>Cleaning Service</i> UINSU Tuntungan.....	49
4.2 Pembahasan.....	50
4.2.1 Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada <i>Cleaning Service</i> UINSU Tuntungan.....	50
4.3 Tanggapan Islam Terhadap Latihan Peregangan Dengan Kejadian Maqashid Syariah.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Kuisisioner <i>Nordic Body Map</i> (NBM).....	24
Gambar 2.2 : Kerangka Teori.....	37
Gambar 2.3 : Kerangka Konsep.....	38



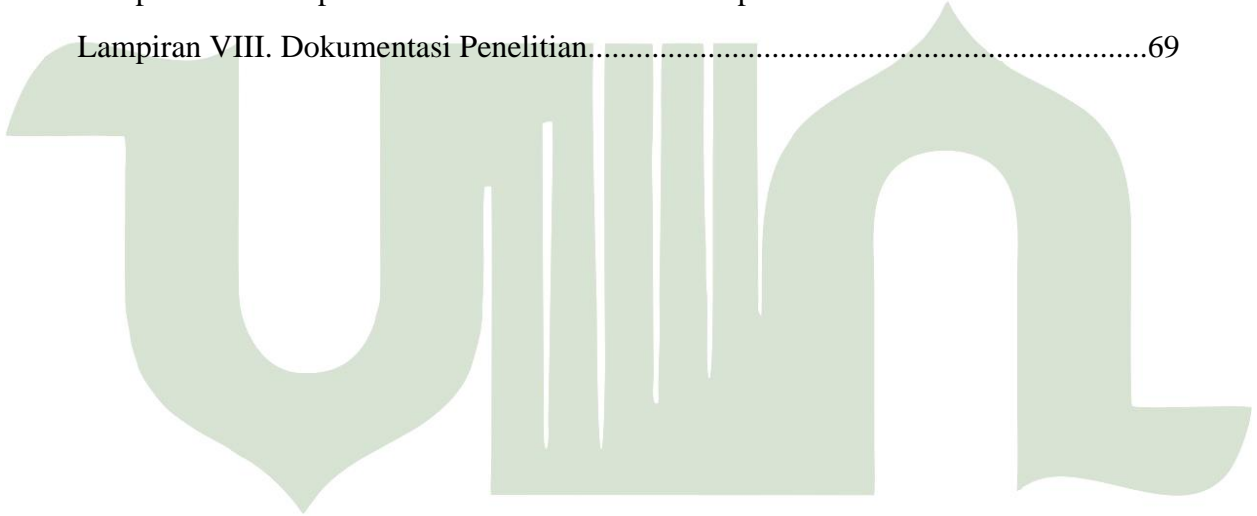
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Definisi Operasional Variabel Penelitian Latihan Peregangan Terhadap Keluhan Musculoskeletal Disorders.....	40
Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin, Umur, Pekerjaan, dan Lama Bekerja.....	46
Tabel 4.2 : Distribusi Keluhan <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs) Pada <i>Cleaning Service</i> UINSU Tuntungan.....	47
Tabel 4.3 : Distribusi Keluhan <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs) Pada <i>Cleaning Service</i> UINSU Tuntungan.....	48
Tabel 4.1.4 : Uji Normalitas Keluhan <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs) Pada <i>Cleaning Service</i> UINSU Tuntungan dengan rancangan Pretest-posttest.....	48
Tabel 4.1.5 : Distribusi Penurunan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada <i>Cleaning Service</i> UINSU Tuntungan.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Surat Izin Penelitian Dari FKM UINSU.....	56
Lampiran II. Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian.....	57
Lampiran III. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	58
Lampiran IV. Kuisisioner Penelitian.....	59
Lampiran V. Standar Operasional Prosedur Penelitian.....	62
Lampiran VI. Master Data Penelitian Menggunakan Latihan Peregangan.....	63
Lampiran VII. Output Data SPSS Karakteristik Responden.....	65
Lampiran VIII. Dokumentasi Penelitian.....	69



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN