

**PENGARUH LATIHAN *STRETCHING* TERHADAP  
*MUSCULOSKELETAL DISORDERS* (MSDs) PADA PERAWAT  
PERIOPERATIF DI KAMAR OPERASI RS IHC LAVALETTE MALANG**

Sherli Rahmawati

Pembimbing Utama Budiono, S.Kp., M.Kes.

Pembimbing Pendamping Maria Diah C. T., S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB

---

**ABSTRAK**

Gangguan muskuloskeletal saat ini merupakan masalah kesehatan kerja yang umum dan terus meningkat di tempat kerja. Hal ini sering dialami oleh tenaga kesehatan, seperti perawat yang berdinasi di IGD, ruang pemulihan (*recovery room*), dan kamar operasi. Perawat yang bekerja di kamar operasi dapat mengalami *musculoskeletal disorders* (MSDs) karena posisi tubuh yang tidak tepat, lama kerja shift, usia, dan jenis tugas yang dilakukan. Adanya nyeri, pegal, bengkak, dan postur tubuh yang terbatas merupakan gejala umum terjadinya gangguan muskuloskeletal. Salah satu bentuk latihan fisik dalam menangani gangguan muskuloskeletal adalah program latihan *stretching* yang bisa dilakukan di tempat kerja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *stretching* terhadap *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada perawat perioperatif di RS Lavalette Malang. Desain penelitian menggunakan “pra-eksperimental” dengan pendekatan *one group pre-test post test design*. Metode pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan 26 responden. Variabel independen yaitu latihan *stretching* dan variabel dependen adalah *musculoskeletal disorders* (MSDs). Uji analisis data analisis univariat. Analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test* dengan hasil 0,000. Pemberian latihan *stretching* berpengaruh terhadap *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada perawat perioperatif.

Kata Kunci: *Stretching, Musculoskeletal Disorders* (MSDs)