

**“PENGARUH *WORKPLACE STRECHING EXERCISE* TERHADAP
KELELAHAN PADA PERAWAT KESEHATAN**

Wiwit Mulyati, Suci Noor Hayati S.Kep., Ners., M.Kep

Abstrak

Latar belakang: Perawat Merupakan orang yang pertama secara konsisten melakukan kontak 24 jam sehari dengan pasien, perawat memiliki peran yang sangat penting dalam membantu kebutuhan pemenuhan spiritual pasien. Kelelahan sangat berdampak pada semua pelayanan salah satunya pada sector kesehatan yaitu terhadap tingkat kelelahan perawat, penyebab paling umum adalah factor usia. oleh sebab itu diperlukan cara untuk mengatasi kelelahan tersebut dengan cara *workplace stretching exercise* yaitu Latihan untuk mengembalikan kebugaran otot dan syaraf di sela – sela bekerja atau selepas bekerja. Banyak jenis *workplace stretching exercise* yang digunakan namun tak jarang bisa menimbulkan rasa nyeri karena kesalahan Gerakan yang dilakukan. Media video mampu memvisualisasikan materi dalam bentuk teks, gambar dan suara sehingga memudahkan perawat untuk melakukan *workplace stretching exercise* saat intervensi. **Tujuan:** Mengetahui Pengaruh *workplace stretching exercise* terhadap tingkat kelelahan perawat **Metode:** Penelitian kuantitatif menggunakan desain *Quasi-Experimental one group Pre-Post Test Design* dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 30 perawat dari 9 ruang perawatan. Data yang diambil berupa data kuesioner kelelahan subyektif yang terdiri dari 30 pertanyaan. intervensi yang diberikan adalah Latihan *workplace stretching exercise* yang dilakukan setelah selesai dinas sebanyak 8x selama 2 minggu. **Hasil:** Hasil penelitian uji Wilcoxon Signed Ranks Test artinya tidak ada penurunan data dari pre test ke posttest serta data menunjukkan bahwa responden yang tingkat kelelahan lebih rendah sesudah diberi intervensi *Workplace Stretching Exercise* sebanyak 11 orang. **Kesimpulan:** Adanya Pengaruh *workplace stretching exercise* terhadap tingkat kelelahan perawat dimana nilai t serta nilai p value (Asymp. Sig. 2-tailed) yang ditunjukkan adalah 0.002 dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat kelelahan yang signifikan setelah mendapatkan intervensi *Workplace Stretching Exercise*. **Saran :** *Workplace Stretching*