

EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN PEREGANGAN OLEH PERAWAT PERIOPERATIF TERHADAP TINGKAT KELELAHAN FISIK DAN RISIKO CEDERA DI RUMAH SAKIT MALANG RAYA

Nadhifah Eka Cahyani¹, Tri Johan Agus Yuswanto²
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Email: nadhifaeka19@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kelelahan fisik merupakan salah satu masalah utama yang sering dialami oleh perawat perioperatif. Hal ini disebabkan oleh tingginya beban kerja, tekanan emosional, serta tuntutan lingkungan kerja yang membutuhkan konsentrasi dan ketahanan fisik tinggi. Jika tidak ditangani dengan baik, kelelahan fisik dapat berdampak serius, seperti peningkatan risiko cedera kerja, penurunan produktivitas, hingga menurunnya kualitas pelayanan keperawatan. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang efektif dan mudah diterapkan untuk mengurangi beban fisik. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dan peregangan merupakan metode non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan tingkat kelelahan dan mencegah cedera kerja, terutama pada tenaga kesehatan. **Tujuan:** untuk menganalisis efektivitas kedua teknik tersebut terhadap tingkat kelelahan fisik dan risiko cedera pada perawat perioperatif di Rumah Sakit Malang Raya. **Metode:** menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan two-group pretest-posttest with control group. Sampel penelitian terdiri dari 120 perawat perioperatif yang dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing 40 responden: kelompok relaksasi otot progresif, kelompok peregangan, dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner IFRC untuk mengukur kelelahan fisik serta kuesioner risiko cedera yang disusun oleh peneliti. Analisis data dilakukan dengan uji Mann-Whitney pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. **Hasil:** teknik relaksasi otot progresif lebih efektif dibandingkan peregangan dalam menurunkan tingkat kelelahan fisik dan risiko cedera. **Kesimpulan:** Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi peningkatan kesehatan dan keselamatan kerja bagi perawat perioperatif di rumah sakit

Kata Kunci : Kelelahan fisik, risiko cedera, relaksasi otot progresif, peregangan, perawat perioperatif.