

DAFTAR ISI

COVER	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISIONALITAS	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.4.3 Manfaat Penulis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kelelahan Fisik	9
2.1.1 Pengertian	9
2.1.2 Jenis-Jenis Kelelahan	9
2.1.3 Faktor Penyebab Kelelahan	11
2.1.4 Dampak Kelelahan.....	15
2.1.5 Pengendalian Kelelahan.....	16

2.2	Risiko Cedera.....	17
2.2.1	Pengertian	17
2.2.2	Jenis-Jenis Cedera Fisik.....	17
2.2.3	Faktor-faktor Risiko Cedera.....	18
2.3	Relaksasi Otot Progresif	20
2.3.1	Pengertian	20
2.3.2	Manfaat	20
2.4	Peregangan.....	21
2.4.1	Pengertian	21
2.4.2	Jenis-Jenis Peregangan.....	21
2.4.3	Manfaat Peregangan.....	22
2.5	Kerangka Konsep.....	25
2.6	Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN		27
3.1	Desain Penelitian	27
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
3.2.1	Waktu	28
3.2.2	Tempat Penelitian.....	28
3.3	Populasi, Sampel dan Sampling.....	29
3.3.1	Populasi	29
3.3.2	Sampel	29
3.3.3	Sampling	31
3.4	Cara Pengumpulan Data	31
3.5	Instrument Penelitian	35
3.6	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	39
3.7	Variabel	40
3.7.1	Variabel Terikat (Dependent).....	40
3.7.2	Variabel Bebas (Independent).....	40
3.8	Definisi operasional	40
3.9	Kerangka Kerja	44
3.10	Cara Pengolahan Data.....	45
3.11	Analisa Data.....	48
3.11.1	Analisa Univariat	48
3.11.2	Analisa Bivariat	48

3.12	Penyajian Data	50
3.13	Etika Penelitian	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		52
4.1	Hasil Penelitian	52
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	52
4.1.1.1	Gambaran Umum IHC Rumah sakit Lavalette Malang.....	52
4.1.1.2	Gambaran Umum RSUD Karsa Husada Batu	53
4.1.1.3	Gambaran Umum RSUD Kanjuruhan	54
4.1.2	Data Khusus Responden	54
4.1.2.1	Analisa Univariat	54
4.1.2.2	Analisa Bivariat	59
4.1.2.3	Analisa Multivariat	62
4.2.1	Tingkat Kelelahan Fisik Dan Risiko Cedera Sebelum Intervensi Dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Kelompok Perlakuan 66	
4.2.2	Tingkat Kelelahan Fisik dan Risiko Cedera Sebelum Intervensi dan Sesudah Diberikan peregangan pada Kelompok Perlakuan	73
4.2.3	Tingkat Kelelahan Fisik dan Risiko Cedera Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol	75
4.2.4	Perbedaan Tingkat Kelelahan Fisik Dan Risiko Cedera Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	76
4.2.5	Perbedaan Tingkat Kelelahan Fisik Dan Risiko Cedera Sebelum Intervensi Dan Sesudah Dilakukan Peregangan	78
4.2.6	Perbedaan Tingkat Kelelahan Fisik Dan Risiko Cedera Sebelum Intervensi Dan Sesudah Kelompok Kontrol	80
4.2.7	Efektivitas Tingkat Kelelahan Fisik Dan Risiko Cedera Sebelum dan Sesudah Diberikam Intervensi Relaksasi Otot Progresif dan Peregangan	82
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		86
5.1	Kesimpulan	86
5.2	Saran	88
DAFTAR PUSTAKA.....		91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 12 Kerangka konsep Efektivitas Relaksasi Otot Priogresif dan Peregangan oleh	25
Gambar 3. 1 Kerangka operasional Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Peregangan oleh Perawat Kamar Operasi terhadap Tingkat Kelelahan dan Resiko Cedera di Rumah Sakit Malang Malang Raya.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Rancangan Penelitian Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Peregangan oleh Perawat Peripertaif terhadap Tingkat Kelelahan dan Risiko Cedera di IHC Rumah SakiT Lavelette Kota Malang	27
Tabel 3. 2 Klasifikasi tingkat kelelahan subjektif berdasarkan total skore individu	37
Tabel 3. 3 Uji Reliablilitas	39
Tabel 3. 5 Definisi Operasional Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Peregangan oleh Perawat Kamar Operasi terhadap Tingkat Kelelahan dan Resiko Cedera di IHC Rumah Sakit Lavelette Kota Malang	41
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Status Perkawinan, Pendidikan, Lama Bekerja, dan Bagian Perawat Di Rumah Sakit Malang Raya Bulan April-Juni 2025	55
Tabel 4.2 Tingkat Kelelahan Fisik Dan Risiko Cedera Sebelum Intervensi Dan Sesudah Kelompok Perlakuan ROP Pada Perawat Perioperatif Di Rumah Sakit Malang Raya Bulan April-Juni 2025.....	57
Tabel 4. 3 Tingkat Kelelahan Fisik Dan Risiko Cedera Sebelum Intervensi Dan Sesudah Kelompok Perlakuan Peregangan Pada Perawat Perioperatif Di Rumah Sakit Malang Raya Bulam April-Juni 2025.....	57
Tabel 4. 4 Tingkat Kelelahan Fisik dan Risiko Cedera Sebelum Intervensi dan Sesudah Kelompok Kontrol pada Perawat Perioperatif di Rumah Sakit Malang Raya Bulan April-Juni 2025	58
Tabel 4. 5 Analisis Perbedaan Tingkat Kelelahan Fisik Dan Risiko Cedera sebelum dan sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif Di Rumah Sakit Malang Raya April-Juni 2025	59
Tabel 4. 6 Analisis Perbedaan Tingkat Kelelahan Fisik Dan Risiko Cedera Sebelum Dan Sesudah Diberikan Peregangan Di Rumah Sakit Malang Raya April-Juni 2025	60
Tabel 4. 7 Analisis Perbedaan Tingkat Kelelahan Fisik Dan Risiko Cedera Sebelum Dan Sesudah Kelompok Kontrol Di Rumah Sakit Malang Raya April-Juni 2025	61
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Multivariat Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Peregangan Terhadap Tingkat Kelelahan Fisik Dan Risiko Cedera Di Rumah Sakit Malang Raya Bulan April - Mei 2025	63
Tabel 4. 9 Uji Anova	64
Tabel 4. 10 Uji Post Hoc	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lampiran Informasi	99
Lampiran 2 Informed Consent	100
Lampiran 3 Lembar Identitas Responden	101
Lampiran 4 Kuesioner Kelelahan Fisik.....	102
Lampiran 5 Kuesioner Risiko Cedera	105
Lampiran 6 Logbook Intervensi Relaksasi Otot Progresif.....	107
Lampiran 7 Logbook Intervensi Peregangan	107
Lampiran 8 Buklet Dan Leaflet.....	109
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	111
Lampiran 10 Hasil Uji Statistic.....	113
Lampiran 11 Lembar Observasi Penelitian	117
Lampiran 12 Studi Permohonan Studi Pendahuluan	123
Lampiran 13 Surat Ijin Pengambilan Data	124
Lampiran 14 Surat Persetujuan Pengambilan Data.....	127
Lampiran 15 Surat Selesai Pengambilan Data	130
Lampiran 16 Surat Ethical Clearence	133
Lampiran 17 Lembar Bimbingan Mahasiswa	134
Lampiran 18 Biodata Penulis	136
Lampiran 19 Hasil Turnitin.....	137