

ABSTRAK

NAZIRA AZMI NAIBAH. NIM 6213510013. “Pengembangan *Workplace Stretching Exercise* Bagi Pekerja Kantor Dengan Keluhan MSDs Akibat Duduk Lama”. (Pembimbing: Zulaini, S.K.M., M.Kes., AIFO). Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK). UNIMED 2025

Workplace Stretching Exercise adalah intervensi yang dilakukan untuk mengurangi keluhan *Musculoskeletal* di kalangan pekerja dengan melakukan latihan peregangan secara teratur, yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kenyamanan fisik akibat duduk lama. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan latihan peregangan di tempat kerja (*Workplace Stretching Exercise*) yang mengalami MSDs akibat duduk lama. MSDs merupakan keluhan yang umum dialami oleh karyawan yang duduk selama 6-8 jam sehari tanpa aktivitas fisik yang cukup, sehingga menyebabkan ketegangan dan rasa tidak nyaman pada otot. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (R&D) dengan menggunakan model ADDIE untuk merancang latihan peregangan yang efektif, sederhana, dan aplikatif yang dapat dilakukan di tempat kerja tanpa mengganggu produktivitas. Sampel penelitian meliputi staf dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan. Program WSE yang dikembangkan berfokus pada peningkatan fleksibilitas otot, pengurangan keluhan nyeri, dan peningkatan kinerja kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi WSE efektif menurunkan frekuensi dan tingkat gejala MSDs, sehingga terbukti layak dan bermanfaat bagi pekerja kantor. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis untuk meningkatkan kesehatan kerja melalui peregangan rutin di tempat kerja.

ABSTRACT

NAZIRA AZMI NAIBAH. NIM 6213510013. "Development of Workplace Stretching Exercise for Office Workers with MSD Complaints Due to Prolonged Sitting". (Supervisor: Zulaini, S.K.M., M.Kes., AIFO). Thesis: Faculty of Sports Science (FIK). UNIMED 2025.

Workplace Stretching Exercise is an intervention carried out to reduce Musculoskeletal complaints among workers by performing regular stretching exercises, which has been proven effective in reducing physical discomfort due to prolonged sitting. This study aims to develop stretching exercises in the workplace (Workplace Stretching Exercise) for those experiencing MSDs due to prolonged sitting. MSDs are common complaints experienced by employees who sit for 6-8 hours a day without adequate physical activity, leading to tension and discomfort in the muscles. This study uses research and development (R&D) approaches employing the ADDIE model to design effective stretching exercises. Simple and applicable exercises that can be done in the workplace without disrupting productivity. The research sample included staff from the Faculty of Sports Science, Medan State University. The developed WSE program focuses on increasing muscle flexibility, reducing pain complaints, and improving work performance. The research results show that the WSE intervention effectively reduces the frequency and severity of MSD symptoms, proving to be feasible and beneficial for office workers. This research provides practical contributions to improving occupational health through regular stretching in the workplace.

