

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Lany Agrivina Ruslan¹, Muhammad Ihsan Kitta²

¹Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

²Dosen Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

**“DAMPAK INTENSITAS PROGRAM PEREGANGAN (*STRETCHING*)
TERHADAP KESEHATAN DAN PRODUKTIVITAS PEKERJA DALAM
KONTEKS ERGONOMIS”**

ABSTRAK

Latar Belakang: *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh pekerja yang bekerja dalam posisi statis atau melakukan gerakan repetitif. Peregangan (*stretching*) di tempat kerja telah diusulkan sebagai salah satu strategi untuk mengurangi nyeri muskuloskeletal dan meningkatkan produktivitas pekerja.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak intensitas program peregangan terhadap kesehatan (tingkat nyeri muskuloskeletal) dan produktivitas pekerja dalam konteks ergonomis.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan *pretest-posttest* pada 31 pekerja di Dinas Perumahan Kota Makassar. Program peregangan dilakukan 5 kali seminggu selama 15-60 detik per sesi. Pengukuran kesehatan menggunakan *Nordic Musculoskeletal Questionnaire* (NMQ) dan produktivitas dengan *Work Productivity and Activity Impairment Questionnaire* (WPAI). Data dianalisis menggunakan uji *t* berpasangan.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas program peregangan secara signifikan menurunkan tingkat nyeri muskuloskeletal pada pekerja ($p = 0,000$). Namun, tidak ditemukan perubahan yang signifikan dalam tingkat produktivitas pekerja setelah mengikuti program peregangan ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun peregangan efektif dalam meningkatkan kesehatan pekerja, dampaknya terhadap produktivitas kerja mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk terlihat atau dipengaruhi oleh faktor lain di tempat kerja.

Kesimpulan: Program peregangan memiliki dampak positif terhadap kesehatan pekerja dengan menurunkan tingkat nyeri muskuloskeletal. Tetapi tidak berdampak signifikan pada produktivitas kerja dalam jangka pendek. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor lain yang dapat memengaruhi produktivitas pekerja serta penerapan program peregangan dalam jangka panjang.

Kata Kunci: Peregangan, Ergonomi, Nyeri Muskuloskeletal, Produktivitas, Pekerja.

**FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF MAKASSAR**

Lany Agrivina Ruslan¹, Muhammad Ihsan Kitta²

¹Medical Education Student, Faculty of Medicine and Health Sciences,
Muhammadiyah University of Makassar.

²Lecturer, Department of Public Health, Faculty of Medicine and Health Sciences,
Muhammadiyah University of Makassar.

**“THE IMPACT OF STRETCHING PROGRAM INTENSITY ON
WORKER HEALTH AND PRODUCTIVITY IN AN ERGONOMIC
CONTEXT”**

ABSTRACT

Background: Musculoskeletal Disorders (MSDs) frequently occur among workers in static postures or repetitive movements. Workplace stretching has been proposed as a strategy to reduce musculoskeletal pain and improve productivity, but previous studies have shown varied results.

Objective: This study aims to evaluate the impact of stretching program intensity on worker health (musculoskeletal pain levels) and productivity in an ergonomic context.

Methods: This quasi-experimental study employed a pretest-posttest design on 31 workers at the Makassar City Housing Department. The stretching program was conducted five times a week for 15-60 seconds per session. Health measurements used the Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ), while productivity was assessed with the Work Productivity and Activity Impairment Questionnaire (WPAI). Data were analyzed using paired t-tests.

Results: The study found that the stretching program significantly reduced musculoskeletal pain levels among workers ($p = 0.000$). However, no significant changes were observed in worker productivity after participating in the stretching program ($p > 0.05$). This suggests that while stretching effectively improves worker health, its impact on productivity may take longer to manifest or be influenced by other workplace factors.

Conclusion: The stretching program positively impacted worker health by reducing musculoskeletal pain but did not significantly affect productivity in the short term. Further research is needed to explore other factors influencing worker productivity and the long-term effects of stretching programs.

Keywords: Stretching, Ergonomics, Musculoskeletal Pain, Productivity, Workers.