

SKRIPSI
PENGARUH PENYULUHAN MENGGUNAKAN SCRAPFRAME 3D TENTANG GERAKAN
PEREGANGAN OTOT TERHADAP PENGETAHUAN, PERILAKU DAN PENURUNAN
KELELAHAN KERJA KARYAWAN DI INDUSTRI “JC” YOGYAKARTA



Kirana Ketrin
NIM P07133218003

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN SANITASI LINGKUNGAN
JURUSAN KESEHATAN LINGKUNGAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2022

SKRIPSI
PENGARUH PENYULUHAN MENGGUNAKAN SCRAPFRAME 3D TENTANG GERAKAN
PEREGANGAN OTOT TERHADAP PENGETAHUAN, PERILAKU DAN PENURUNAN
KELELAHAN KERJA KARYAWAN DI INDUSTRI “JC” YOGYAKARTA

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Terapan Sanitasi Lingkungan



Kirana Ketrin
NIM P07133218003

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN SANITASI LINGKUNGAN
JURUSAN KESEHATAN LINGKUNGAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

"Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Scrapframe 3D Tentang Gerakan Peregangan Otot Terhadap Pengetahuan, Perilaku Dan Penurunan Kelelahan Kerja Karyawan di Industri "JC" Yogyakarta"

Disusun oleh :

KIRANA KETRIN
NIM. P07133218003

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:
13 Juni 2022

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Prof. Dr. Lucky Herawati, SKM, M.Sc
NIP : 195308081975032001

Pembimbing Pendamping,



Sri Muryani, SKM, M.Kes
NIP : 196307221986032001



HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

"Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Scrapframe 3D Tentang Gerakan Peregangan Otot Terhadap Pengetahuan, Perilaku Dan Penurunan Kelelahan Kerja Karyawan di Industri "JC" Yogyakarta"

Disusun Oleh

KIRANA KETRIN

P07133218003

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji


Pada tanggal 15 Juni 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Yamtana, SKM, M.Kes

NIP : 196202051987031002

(.....


Anggota,

Prof. Dr. Lucky Herawati, SKM, M.Sc

NIP : 195308081975032001

(.....


Anggota,

Sri Muryani, SKM, M.Kes

NIP : 196307221986032001

(.....


Yogyakarta, 2022

Ketua Jurusan Kesehatan Lingkungan,



Mohamad Mirza Fauzie, SST, M.Kes

NIP. 196307191991031002

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kirana Ketrin
NIM : P07133218003
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Kesehatan Lingkungan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*None- exclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

"Pengaruh Penyuluhan Menggunakan *Scrapframe 3D* Tentang Gerakan Peregangan Otot Terhadap Pengetahuan, Perilaku Dan Penurunan Kelelahan Kerja Karyawan di Industri "JC" Yogyakarta"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 4 Agustus 2022

Yang menandatangani



Kirana Ketrin

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

NAMA : Kirana Ketrin

NIM : P017133218003

Tanda Tangan :



Tanggal : 4 Agustus 2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, ridho, limpahan berkat, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Scrapframe 3D Tentang Gerakan Peregangan Otot Terhadap Pengetahuan, Perilaku dan Penurunan Kelelahan Kerja Karyawan di Industri “JC” Yogyakarta”. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya menyampaikan ucapan terimakasih sebagai penghargaan kepada:

1. Joko Susilo, SKM,M.Kes. Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Mohammad Mirza Fauzie, SST.,M.Kes. Ketua Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Sarjito Eko Windarso, SKM.MP. Ketua Prodi Sarjana Terapan Sanitasi Lingkungan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Prof. Dr. Lucky Herawati, SKM, M.Sc. Pembimbing Utama yang telah membimbing dalam penyusunan skripsi.
5. Sri Muryani, SKM, M.Kes. Pembimbing Kedua yang telah membimbing dalam penyusunan skripsi.
6. Yamtana, SKM, M.Kes. Dosen Penguji yang telah memberikan berbagai masukan dan saran.
7. Pengelola Industri Java and Co yang telah mengizinkan melakukan penelitian.
8. Bapak, mama, adik dan seluruh keluarga penulis yang selalu memberikan do'a dan dukungan sekaligus penyemangat dalam menyusun skripsi ini.
9. Teman-teman yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

10. Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi. Semoga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

Yogyakarta, 6 Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	1
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	2
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	3
KATA PENGANTAR	4
DAFTAR ISI	7
DAFTAR TABEL	9
DAFTAR GAMBAR	11
DAFTAR LAMPIRAN	12
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Ruang Lingkup	Error! Bookmark not defined.
F. Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Penyuluhan	Error! Bookmark not defined.
B. Media	Error! Bookmark not defined.
C. Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
D. Perilaku	Error! Bookmark not defined.
E. Kelelahan Kerja	Error! Bookmark not defined.
F. Peregangan	Error! Bookmark not defined.
G. Gerakan Peregangan	Error! Bookmark not defined.
H. Scrapframe 3D	Error! Bookmark not defined.
I. Scrapbook 2D	Error! Bookmark not defined.
J. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
K. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
L. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis dan Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
C. Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Hubungan Antar Variabel	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
H. Pengolahan Data, Analisis Data dan Dummy Tabel	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

LAMPIRAN **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Jumlah Sampel Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Karyawan di Industri JC **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. Selisih Tingkat Pengetahuan Responden pada Kelompok Eksperimen **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. Selisih Tingkat Pengetahuan Responden Pada Kelompok Kontrol. **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. Selisih Nilai Pengetahuan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6. Praktik Gerakan Peregangannya Responden Pada Kelompok Eksperimen **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 7. Praktik Gerakan Peregangannya Responden Pada Kelompok Kontrol **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 8. Penurunan Kelelahan Kerja Gerakan Peregangannya Responden Pada Kelompok Eksperimen **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 9. Penurunan Kelelahan Kerja Gerakan Peregangannya Responden Pada Kelompok Kontrol **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 10. Distribusi Tingkat Kelelahan Kerja Responden Kelompok Eksperimen **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 11. Distribusi Tingkat Kelelahan Kerja Responden Kelompok Kontrol **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 12. Hasil Uji Normalitas Nilai Pre dan Post Test Kelompok Eksperimen Terhadap Pengetahuan, Perilaku dan Penurunan Kelelahan Kerja **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 13. Hasil uji T-test Terikat Tingkat Pengetahuan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dengan SPSS 16.00 For Windows .. **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 14. Hasil uji T-test Terikat Perilaku Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dengan SPSS 16.00 For Windows **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 15. Hasil uji T-test Terikat Kelelahan Kerja Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dengan SPSS 16.00 For Windows .. **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 16. Hasil Uji T-test Bebas Tingkat Pengetahuan di SPSS 16.00 For Windows **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 17. Hasil Uji T-test Bebas Perilaku di SPSS 16.00 For Windows **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 18. Hasil Uji T-test Bebas Penurunan Kelelahan Kerja di SPSS 16.00 For
Windows **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Kerucut Edgar Dale **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. Gerakan Dasar Peregangan Otot **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. *Scrapframe 3D* **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. *Scrapbook 2D* **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 5. Kerangka Teori **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 6. Kerangka Konsep **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 7. Hubungan Antar Variabel **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 8. Media penyuluhan *scrapframe 3D* **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 9. Media penyuluhan *scrapbook 2D* lembar 1 .. **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 10. Media penyuluhan *scrapbook 2D* lembar 2 **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 11. Media penyuluhan *scrapbook 2D* lembar 3 **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 12. Media penyuluhan *scrapbook 2D* lembar 4 **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 13. Media penyuluhan *scrapbook 2D* lembar 5 **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Media Penyuluhan *Scrapframe 3D* dan *Scrapbook 2D* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Kuesioner baku KAUPK2 (Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja) **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Checklist Pemantauan Tindakan Responden **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan Gerakan Peregangan Otot **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Lembar Informed Concern **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Data Responden Industri Java and Co **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Hasil Kuesioner Pengetahuan **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8. Hasil Checklist Perilaku **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9. Hasil Kuesioner Kelelahan Kerja **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas Data dengan Uji Shapiro Wilk **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11. Hasil Uji T-Test Terikat antara nilai pre test dengan post test kelompok eksperimen. **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12. Hasil Uji T-Test Bebas **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian **Error! Bookmark not defined.**