

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

Kirana Ketrin<sup>1</sup>, Lucky Herawati<sup>2</sup>, Sri Muryani<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
JL. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293  
Email : [Kiranaketrin@gmail.com](mailto:Kiranaketrin@gmail.com)

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Kelelahan kerja adalah suatu kondisi melemahnya kegiatan, motivasi, dan kelelahan fisik untuk melakukan kerja. Pekerja di Industri JC Yogyakarta merupakan pekerja yang memiliki risiko untuk mengalami kelelahan kerja. Hal ini dibuktikan pada hasil studi pendahuluan sebanyak 15 dari 15 pekerja (100%) mengalami kelelahan dan sebanyak 13 dari 15 pekerja (86%) tidak paham mengenai gerakan peregangan otot. Jika tidak dilakukan dengan segera maka akan mengakibatkan sulit berkonsentrasi, berpikir, lelah bicara dan mudah lupa. Belum ada upaya penyuluhan gerakan peregangan otot sebelumnya. Maka diperlukan upaya melalui penyuluhan gerakan peregangan otot untuk menurunkan kelelahan kerja dengan menggunakan media penyuluhan Scrapframe 3D.

**Tujuan :** Penelitian ini adalah mengetahui pengaruh penyuluhan menggunakan scrapframe 3D berisi gerakan peregangan otot terhadap pengetahuan, perilaku dan penurunan kelelahan kerja karyawan di Industri JC Yogyakarta.

**Metode :** Penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan pendekatan Non Equivalent Control Group Design. Populasi sebanyak 35 pekerja dengan sample sebanyak 30 pekerja (menggunakan teknik purposive sampling). Instrument yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan, checklist perilaku dan kuesioner kelelahan kerja. Analisis data yang dilakukan secara deskriptif dan analitik (menggunakan Shapiro wilk, T-test Terikat dan T-test Bebas dengan sig = 0,05).

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan, perilaku dan penurunan kelelahan kerja pada kelompok eksperimen lebih besar daripada kelompok kontrol dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh peningkatan pengetahuan, perilaku, dan penurunan kelelahan kerja setelah dilakukan penyuluhan gerakan peregangan otot menggunakan media Scrapframe 3D.

**Kata kunci :** Gerakan peregangan, Scrapframe 3D, kelelahan kerja.

# THE EFFECT OF COUNSELING USING 3D SCRAPFRAME ABOUT MUSCLE STRETCHING MOVEMENT ON KNOWLEDGE, BEHAVIOR AND REDUCING EMPLOYEE WORK FATIGUE IN “JC” INDUSTRY YOGYAKARTA

Kirana Ketrin<sup>1</sup>, Lucky Herawati<sup>2</sup>, Sri Muryani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Department of Environmental Health Poltekkes Ministry of Health Yogyakarta  
JL. Earth System No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293

Email : [Kiranakettrin@gmail.com](mailto:Kiranakettrin@gmail.com)

## ABSTRACT

**Background :** Work fatigue is a condition of weakening activities, motivation, and physical fatigue to do work. Workers in the JC Yogyakarta Industry are workers who have a risk of experiencing work burnout. This is evidenced in the results of a preliminary study as many as 15 of 15 workers (100%) experienced fatigue and as many as 13 of 15 workers (86%) did not understand muscle stretching movements. If not done immediately it will result in difficulty concentrating, thinking, tired of talking and easy to forget. There has been no previous effort to promote muscle stretching movements. Therefore, efforts are needed through counseling of muscle stretching movements to reduce work fatigue by using 3D Scrapframe counseling media.

**Purpose :** The purpose of this study was to determine the effect of counseling using a 3D scrapframe containing muscle stretching movements on the knowledge, behavior and reduction of employee fatigue in the JC Industry Yogyakarta.

**Methods :** This type of research is a Quasi Experiment with a Non Equivalent Control Group Design approach. The population is 35 workers with a sample of 30 workers (using purposive sampling technique). The instruments used are knowledge questionnaire, behavior checklist and job fatigue questionnaire. Data analysis was carried out descriptively and analytically (using Shapiro Wilk, Bound T-test and Free T-test with sig = 0.05)

**Result :** The results showed that the increase in knowledge, behavior and decrease in work fatigue in the experimental group was greater than the control group with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). Thus, it can be concluded that there is an effect of increasing knowledge, behavior, and decreasing work fatigue after counseling on muscle stretching movements using 3D Scrapframe media.

**Keyword :** Streching, Scrapframe 3D, Work Fatigue

