

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan yang dilakukan menggunakan prinsip belajar sehingga masyarakat mendapatkan perubahan pengetahuan dan kemauan, baik untuk cara mencapai kondisi tersebut, secara individual maupun kelompok (Suliha, dkk. 2001). Menurut Depkes RI (2009) menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan peningkatan perilaku hidup sehat pada individu, kelompok maupun masyarakat yang diberikan melalui pembelajaran atau instruksi.

Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan dengan komunikasi dua arah di mana komunikator (penyuluh) memberikan kesempatan komunikan untuk memberi feedback dari materi yang diberikan. Diskusi interaktif pada komunikasi dua arah ini diharapkan dapat memicu terjadinya perubahan perilaku yang diinginkan. Keberhasilan penyuluhan kesehatan ini tidak hanya ditentukan oleh materi yang disampaikan tetapi juga pada hubungan interpersonal antar komunikator dan komunikan. (Effendy, 2003)

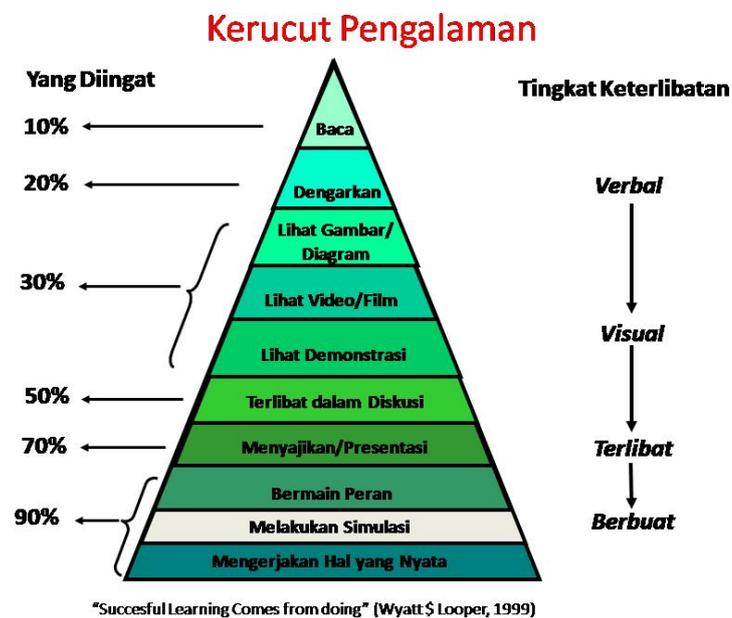
Penyuluhan kesehatan ini dilakukan tidak hanya untuk membentuk perilaku yang baru, tetapi juga memelihara perilaku sehat yang telah ada dari individu, kelompok dan masyarakat dalam lingkungan yang sehat untuk derajat kesehatan yang optimal. Perilaku sehat yang merupakan hasil dari penyuluhan kesehatan dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian karena perilaku individu, kelompok dan masyarakat telah sesuai dengan konsep sehat, baik secara fisik, mental dan sosialnya. (Notoatmodjo, 2007).

B. Media

1. Definisi Media

Kata media berasal dari bahasa latin, dan merupakan bentuk jamak dari kata “medium”. Secara harfiah kata tersebut mempunyai arti perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Menurut (Arief, 2006) media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan.

Masyarakat didalam proses penerimaan pendidikan memperoleh pengalaman melalui berbagai macam media atau alat bantu, tetapi masing-masing alat mempunyai intensitas yang beragam didalam membantu permasalahan seseorang. Berdasarkan yang dijelaskan oleh Edgar Dale yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007), terdapat 11 macam alat peraga sekaligus menggambarkan tingkat intensitas tiap-tiap alat tersebut kedalam sebuah kerucut sebagai berikut:



Gambar 1. Kerucut Edgar Dale

Gambar kerucut pada teori Edgar Dale menyebutkan bahwa lapisan yang paling dasar adalah benda asli dan yang paling atas adalah kata-kata. Hal ini berarti, bahwa dalam proses pendidikan benda asli mempunyai intensitas

yang paling tinggi untuk mempersepsikan bahan pendidikan/pengajaran, sedangkan yang menggunakan media penyampaian saja kurang efektif dalam penyerapan pada saat proses pengajaran.

2. Manfaat Media

Media merupakan salah satu alat bantu yang digunakan guru dalam proses pembelajaran yang efektif untuk menyampaikan materi ajar kepada siswa. Adapun menurut Kemp dan Dayton (1985) dalam kutipan dijelaskan beberapa manfaat media dalam proses belajar mengajar dapat kita perhatikan sebagai berikut :

- a. Penyampaian materi pelajaran dapat diseragamkan.
- b. Proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan menarik.
- c. Proses pembelajaran menjadi lebih interaktif.
- d. Efisiensi dalam waktu dan tenaga.
- e. Media memungkinkan proses belajar dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

3. Macam-Macam Media dalam Penyuluhan

Menurut yang dijelaskan oleh (Notoatmodjo, 2012) yang membagi alat bantu pendidikan menjadi 3 garis besar, yaitu sebagai berikut :

- a. Alat bantu lihat (Visual Aids) yang berguna membantu menstimuluskan indra mata (penglihatan) pada waktu terjadinya proses penerimaan pesan.

Alat ini ada dua bentuk yaitu :

- 1) Alat yang diproyeksikan, misal slide, film, dll

- 2) Alat- alat yang tidak diproyeksikan yaitu : dua dimensi seperti gambar peta, began dan sebagainya, dan untuk tiga dimensi seperti bola dunia dan boneka.
- b. Alat bantu dengar (*Audio Aids*) yaitu alat yang dapat membantu menstimulasi indra pendengaran, pada waktu proses penyampaian bahan penyuluhan misalnya piringan hitam, radio, dan pita suara.
- c. Alat bantu lihat-dengar (*Audio Visual Aids*) yaitu alat ini dapat berguna dalam menstimulasi indera penglihatan dan pendengaran pada waktu proses penyuluhan, misalnya adalah televisi dan *video cassette*.

Media yang digunakan dalam penelitian ini yaitu scrapframe 3D dengan media pembanding scrapbook yang termasuk dalam kategori alat bantu lihat (*visual aids*) dan termasuk bentuk alat yang tidak diproyeksikan.

C. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang, terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Proses penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan dipengaruhi oleh intensitas perhatian terhadap objek. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2007).

2. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, yaitu :

- a. Tahu (*Know*) diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling

rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

- b. Memahami (*Comprehension*) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya.
- c. Aplikasi (*Application*) diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.
- d. Analisis (*Analysis*) adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.
- e. Sintetis (*Synthesis*) menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.
- f. Evaluasi (*Evaluation*) berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

- a. Pengalaman, yaitu dapat diperoleh dari pengalaman diri sendiri ataupun orang lain. Contohnya jika seseorang pernah merawat anggota keluarga yang sakit hipertensi pada umumnya menjadi lebih tahu tindakan yang harus dilakukan jika terkena hipertensi.
- b. Tingkat pendidikan, dimana pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang. Secara umum orang yang memiliki pengetahuan yang tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya lebih rendah.
- c. Sumber informasi, keterpaparan seseorang terhadap informasi mempengaruhi tingkat pengetahuannya. Sumber informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, misal televisi, radio, koran, buku, majalah, dan internet.
- d. Pekerjaan, dalam lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.
- e. Usia, dengan bertambahnya usia seseorang, maka akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik secara garis besar dapat dikategorikan menjadi empat, yaitu : perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri baru. Hal ini terjadi akibat pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa.

- f. Minat, merupakan suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.
- g. Kebudayaan lingkungan sekitar, kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita.

4. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin di ukur. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui dapat disesuaikan dengan tingkatan domain diatas (Notoatmodjo, 2007). Tingkat pengetahuan yang diukur dalam penelitian ini menggunakan checklist yang mengukur sejauh mana tingkat pemahaman responden terhadap materi yang telah disampaikan.

D. Perilaku

1. Definisi Perilaku

Perilaku manusia adalah aktivitas yang timbul karena adanya stimulus dan respons serta dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Sunaryo,2004). Sedangkan menurut Robert Kwik (1974) menyatakan bahwa perilaku adalah tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari.

2. Bentuk Perilaku

Menurut (Notoatmodjo,2014) yang menjelaskan mengenai teori “S-O-R”, perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu :

a. Perilaku Tertutup (*Covert Behavior*)

Apabila respons seorang terhadap stimulus masih belum dapat diamati orang lain secara jelas, maka disebut perilaku tertutup Biasanya respons

tersebut masih dalam bentuk perhatian, perasaan dan persepsi, perhatian serta sikap terhadap stimulus yang datang. Biasanya bentuk perilaku tertutup yang dapat diukur adalah pengetahuan dan sikap.

b. Perilaku terbuka (*Overt Behavior*)

Perilaku terbuka terjadi apabila respons terhadap stimulus berbentuk tindakan atau praktik yang dapat diamati dari luar, dan dapat disebut juga sebagai observable behavior.

3. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut penjelasan Lawrence Green (1993) dalam Notoatmodjo (2014) yang menjelaskan bahwa kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh faktor-faktor, yakni faktor perilaku dan diluar perilaku, selanjutnya perilaku ditentukan dalam tiga faktor :

- a. Faktor predisposisi (*presdisposing factors*) yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan sebagainya.
- b. Faktor pendukung (*enabling factors*) yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedianya atau tidak tersedianya fasilitas-fasilitas atau sarana.
- c. Faktor pendorong (*reinforcing factors*) yang terwujud dalam sikap dan perilaku pekerja yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.

Berdasarkan penjelasan di atas maka penyuluhan pada penelitian ini yaitu *Scrapframe 3D* dan *Scrapbook 2D* termasuk dalam kategori faktor predisposisi yaitu yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan sebagainya.

E. Kelelahan Kerja

1. Pengertian Kelelahan Kerja

Kelelahan adalah salah satu faktor yang dapat mengurangi kapasitas kerja dan kelelahan tubuh pekerja. Terdapat dua jenis kelelahan yaitu kelelahan otot dan kelelahan umum. Kelelahan umum ditandai berkurangnya kemauan untuk bekerja yang sebabnya adalah persyaratan psikis. Penyebab kelelahan adalah monotoni, intensitas, dan lamanya kerja mental dan fisik, keadaan lingkungan. (Suma'mur 2009).

Kelelahan kerja adalah suatu kondisi melemahnya kegiatan, motivasi, dan kelelahan fisik untuk melakukan kerja (Rizky, 2015). Kelelahan bagi setiap orang bersifat subyektif karena selain dipengaruhi oleh faktor fisik dan biologis, kelelahan juga dipengaruhi oleh faktor psikis (psikologi) (Perwitasari, 2018). Menurut Cameron (1973) dalam (Setyawati, 2010) Kelelahan kerja menyangkut penurunan kinerja fisik, adanya perasaan lelah, penurunan motivasi, dan penurunan produktivitas.

2. Jenis- Jenis Kelelahan Kerja

Berdasarkan yang dijelaskan oleh Suma'mur (2009) kelelahan dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

a. Berdasarkan proses dalam otot terdiri dari :

1) Kelelahan Otot

Kelelahan otot merupakan tremor pada otot atau perasaan nyeri yang terdapat pada otot.

2) Kelelahan Umum

Kelelahan umum ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja.

b. Berdasarkan penyebabnya

1) Disebabkan oleh faktor fisik dan psikolog di tempat kerja.

2) Disebabkan disebabkan oleh faktor fisiologis yaitu akumulasi dari substansi toksin (Asam laktat) dalam darah dan faktor psikologis yaitu konflik yang menyebabkan stress emosional yang berkepanjangan.

3) Disebabkan oleh kelelahan fisik yaitu kelelahan karena kerja fisik, kerja patologis ditandai dengan menurunnya kerja, rasa letih dan ada hubungan dengan faktor psikososial.

3. Alat Pengukuran Kelelahan Kerja

a. Metode Objektif

Salah satu pengukuran kelelahan kerja yaitu dengan metode objektif dengan menggunakan alat waktu atau disebut dengan reaction timer dengan tujuan untuk menentukan waktu yang diperlukan antara pada saat pemberian rangsang sampai ditimbulkannya respon terhadap rangsangan tersebut, dalam hal ini dipilih rangsang suara (dengan mendengar suara) dan atau rangsang cahaya (dengan melihat sinar) yang ditampilkan secara digital pada alat pemeriksaan.

b. Metode Subjektif

Metode subjektif menggunakan Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2) dengan tujuan untuk mengetahui semua perasaan yang tidak menyenangkan pada pekerja yang mengalami kelelahan kerja. Gejala subjektif adalah perasaan kelelahan kerja pada pekerja yang mengalami kelelahan kerja, sedangkan gejala objektif adalah keadaan kelelahan secara fisiologis yang mengalami penurunan aktivitas (Maurits, 2010).

Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2) terdiri dari 17 pertanyaan tentang keluhan subyektif yang dirasakan oleh tenaga kerja dengan 3 aspek, yaitu aspek pelemahan aktivitas, aspek pelemahan motivasi, dan aspek gejala fisik. Pengisian kuesioner dilakukan oleh responden pada waktu sesudah kerja. Setiap jawaban diberi skor dengan ketentuan :

- 1) Skor 3 (tiga) = diberikan untuk jawaban “Ya, sering”
- 2) Skor 2 (dua) = diberikan untuk jawaban “Ya, jarang”
- 3) Skor 1 (satu) = diberikan untuk jawaban “Tidak pernah”

Berdasarkan jumlah skor dari kuesioner menggunakan skala interval dengan tiga skala pengukuran, tingkat perasaan kelelahan kerja dikategorikan sebagai berikut:

- 1) Kurang lelah bila jumlah skor KAUPK2 berkisar <23
- 2) Lelah bila jumlah skor KAUPK2 berkisar antara 23-31
- 3) Sangat lelah bila jumlah skor KAUPK2 berkisar antara >31

4. Dampak Kelelahan

Menurut (Arum, 2014) dijelaskan bahwa kelelahan memiliki peran ganda dalam etiologi kecelakaan kerja, kelelahan dapat menurunkan kemampuan untuk memproses informasi tentang situasi berbahaya dan dapat menurunkan kemampuan untuk menanggapi situasi berbahaya. Kelelahan dapat menurunkan kemampuan pekerja dalam memproses informasi visual dan informasi penting yang relevan untuk menghindari kecelakaan. Kelelahan juga mempengaruhi kinerja individu dan kemampuannya untuk berfungsi pada pekerjaan.

F. Peregangan

1. Definisi Peregangan

Menurut Aderson (2010) peregangan adalah penting antara kehidupan statis dan kehidupan aktif. Peregangan membuat otot tetap lentur, membuat siap bergerak, dan membantu beralih dan aktivitas kurang gerak ke aktivitas banyak gerak tanpa menimbulkan ketegangan. Sedangkan menurut Anderson (2010) dalam Anggraeni (2015) peregangan merupakan aktivitas sangat sederhana yang dapat membuat tubuh merasa lebih baik dan dapat menjadi solusi yang baik untuk mengatasi ketegangan serta kekuatan otot.

2. Manfaat Peregangan

Berdasarkan (Anderson, 2008) peregangan dapat dilakukan dalam waktu yang fleksibel : saat bekerja, didalam mobil, menunggu bus, berjalan-jalan, di bawah pohon rindang dsb. Peregangan memiliki beberapa manfaat yaitu :

- a. Mengurangi ketegangan otot dan membuat tubuh terasa lebih relaks
- b. Membantu koordinasi dengan melakukan gerakan yang lebih bebas dan lebih mudah
- c. Memperluas rentang gerak
- d. Membantu mencegah cedera seperti kram otot. otot yang kuat dan lentur dapat menahan beban lebih baik daripada otot yang kuat tapi kaku
- e. Membuat aktivitas yang berat, seperti berlari, bermain ski, bermain tenis, berenang dan bersepeda, menjadi lebih mudah dilakukan, karena peregangan akan menyiapkan tubuh untuk beraktivitas ini merupakan cara untuk memberi tahu otot bahwa sebentar lagi ia akan digunakan.
- f. Membantu mempertahankan tingkat kelenturan anda, sehingga dengan berjalannya waktu, anda tidak akan menjadi semakin kaku.
- g. Membangun kesadaran akan tubuh anda, ketika meregangkan berbagai bagian tubuh, akan terfokus pada bagian-bagian tersebut dan berkomunikasi dengannya, mulai mengenali diri sendiri.
- h. Membantu mengendurkan kendali pikiran atas tubuh, sehingga tubuh bergerak demi dirinya sendiri dan bukan untuk kompetensi atau ego.
- i. Merasa nyaman.

3. Cara Melakukan Peregangan

Menurut (Anderson, 2008) beberapa cara yang benar dalam melakukan peregangan adalah sebagai berikut :

- a. Peregangan Ringan

Pada saat memulai peregangan lakukan peregangan ringan selama 10-15 detik. Lakukan dengan memakai tenaga dan hingga terasa tegangan ringan. Otot yang terasa menegang akan mereda saat bertahan pada posisi tersebut. Jika tidak, maka kendurkan sedikit dan lakukan sampai merasakan tegangan yang aman. Peregangan ringan akan mengurangi kekakuan dan ketegangan otot serta mempersiapkan jaringan otot untuk peregangan lanjutan.

b. Peregangan Lanjutan

Setelah peregangan ringan, majulah perlahan ke peregangan lanjutan. Peregangan lanjutan juga dilakukan dengan menggunakan tenaga. Bergerak beberapa sentimeter lebih jauh hingga terasa lagi tegangan ringan dan tahan selama 10-15 detik. Peregangan lanjutan menyiapkan otot dan meningkatkan kelenturan.

c. Bernapas

Bernapas secara perlahan, berirama dan terkendali. Jika peregangan dilakukan dengan bungkuk maka hembuskan napas saat membungkuk dan kemudian bernapas perlahan saat menahan posisi. Jangan menahan napas saat melakukan peregangan. Jika posisi peregangan menghambat pola pernapasan, maka itu artinya tubuh tidak rileks. Kendurkan peregangan hingga tubuh dapat bernapas secara alami.

d. Menghitung

Pertama-tama hitung dalam hati jumlah detik untuk setiap peregangan; ini akan memastikan bahwa tubuh menahan regangan dalam waktu yang cukup lama. Lama-kelamaan, tubuh bisa melakukan peregangan dengan perasaan, tanpa terganggu oleh urusan hitung-menghitung.

e. Refleks Regangan

Otot terlindungi oleh mekanisme yang disebut refleks regangan. Setiap tubuh meregangkan otot terlalu jauh, refleks saraf akan merespons dengan mengirim sinyal ke otot agar berkontraksi; hal ini akan melindungi otot dari cedera. Dengan demikian, peregangan yang terlalu berlebihan akan mengakibatkan otot menjadi kaku.

f. Tak Ada Hasil dengan Rasa Sakit

Pada dasarnya, peregangan jika dilakukan dengan benar tidak akan terasa menyakitkan. Karena jika terasa nyeri maka ada yang tidak beres dengan tubuh.

G. Gerakan Peregangan

Berdasarkan yang dijelaskan dalam UU No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan yaitu upaya kesehatan kerja wajib di selenggarakan pada setiap tempat kerja agar dapat bekerja secara sehat. Gerakan peregangan yang dapat dilakukan yaitu (Kemenkes RI, 2015) :

1. Gerakan Peregangan Mata

- a. Tutup kedua mata dengan relaks dan tahan sampai dengan hitungan 1 ke 4
- b. Buka kedua mata dengan pandangan jauh ke depan dan tahan pada hitungan ke 5 sampai 8

2. Gerakan Peregangan Bahu

- a. Putar bahu ke belakang sebanyak 2 kali
- b. Putar bahu ke depan sebanyak 2 kali

3. Gerakan Peregangan Lengan

- a. Angkat kedua lengan lurus ke depan, setinggi dada lalu turunkan ke posisi semula sampai 4 kali pengulangan (saat menarik lengan tarik nafas pada saat menurunkan lengan hembuskan nafas)
 - b. Angkat kedua lengan ke atas kepala, kaitkan jari-jari tangan lalu dorong lurus ke atas dan tahan posisi pada hitungan 1 sampai 8
 - c. Angkat kedua lengan ke belakang badan, kaitkan jari-jari tangan lalu dorong lengan lurus ke belakang, tahan posisi pada hitungan 1 sampai 8
4. Gerakan Peregangan Pinggang dan Paha
- a. Angkat kaki kanan ke atas paha kiri, letakkan tangan kiri di lutut kanan
 - b. Badan menghadap ke kanan, tangan kanan diletakkan di atas sandaran kursi
 - c. Tarik lutut kanan ke kiri sampai terasa tarikan di pinggang
 - d. Angkat kaki kiri ke atas paha kanan, letakkan tangan kanan di lutut kiri
 - e. Badan menghadap ke kiri, tangan kiri diletakkan di atas sandaran kursi
 - f. Tarik lutut kiri ke kanan sampai terasa tarikan di pinggang
5. Gerakan Peregangan Tungkai Bawah
- Untuk gerakan ini, posisikan telapak tangan tetap berada di atas paha
- a. Luruskan tungkai kanan dengan telapak kaki menghadap ke atas kemudian turunkan ke posisi semula (lakukan sebanyak 4 kali)
 - b. Luruskan tungkai kiri dengan telapak kaki menghadap ke atas kemudian turunkan ke posisi semula (lakukan sebanyak 4 kali)
6. Gerakan Peregangan Posisi Berdiri
- a. Kepalkan kedua tangan, lalu tekuk ke atas (lakukan sebanyak 4 kali)
 - b. Kedua tangan diletakkan di pinggang, angkat kedua tumit sampai posisi jinjit lalu turunkan ke posisi semula (lakukan sebanyak 4 kali)
7. Gerakan Peregangan Penutupan

- a. Angkat perlahan kedua lengan lurus ke atas, sambil menarik nafas melalui hidung pada hitungan 1 sampai 4
- b. Turunkan perlahan kedua lengan sambil menghembuskan nafas melalui mulut pada hitungan 5 sampai 8
- c. Lakukan gerakan ini sebanyak 2 kali

Berdasarkan penjelasan gerakan tersebut, maka dapat di gambarkan melalui

Ilustrasi *Scrapframe 3D* dengan gambar gerakan sebagai berikut :



Gambar 2. Gerakan Dasar Peregangan Otot
Sumber : Kemenkes RI, 2015

H. Scrapframe 3D

Scrapframe 3D merupakan salah satu bagian dari pengembangan scrapbook dengan teknik merangkai beberapa gambar kedalam satu pigura. *Scrapframe 3D* adalah seni menempel gambar atau foto dalam media kertas yang kemudian di rangkum didalam satu frame. Selain itu, *Scrapframe* merupakan perpaduan keterampilan menempel kertas, foto dan gambar dengan seni memadukan warna, motif, dan bentuk ini akan menghasilkan karya yang unik dan kreatif. Design

Scrapframe 3D gerakan peregangan di tempat kerja yang akan digunakan peneliti yaitu :



Gambar 3. *Scrapframe 3D*

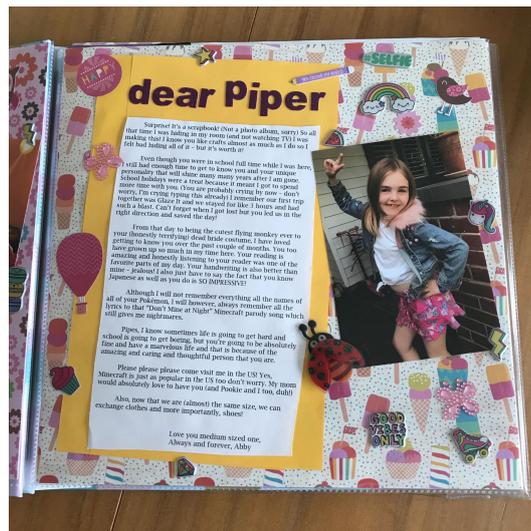
Sumber : Sumber :

<https://stickerfans.blogspot.com/2019/02/40-trend-terbaru-gambar-animasi-stiker.html> .

Pukul : 00.52 WIB

I. Scrapbook 2D

Scrapbook atau buku tempel, berasal dari Bahasa Inggris, “*Scrap*” yang berarti sisa, carik, guntingan, atau potongan. Sedangkan “*book*” berarti buku. *Scrapbook* biasanya digunakan untuk membuat album kenangan yang memuat bukan hanya photo akan tetapi berbentuk klipng atau catatan penting yang berhubungan dengan moment penting (Putri, 2014). *Scrapbook* merupakan seni menempel foto di media kertas, dan menghiasnya menjadi karya kreatif (Heryaneu, 2014).



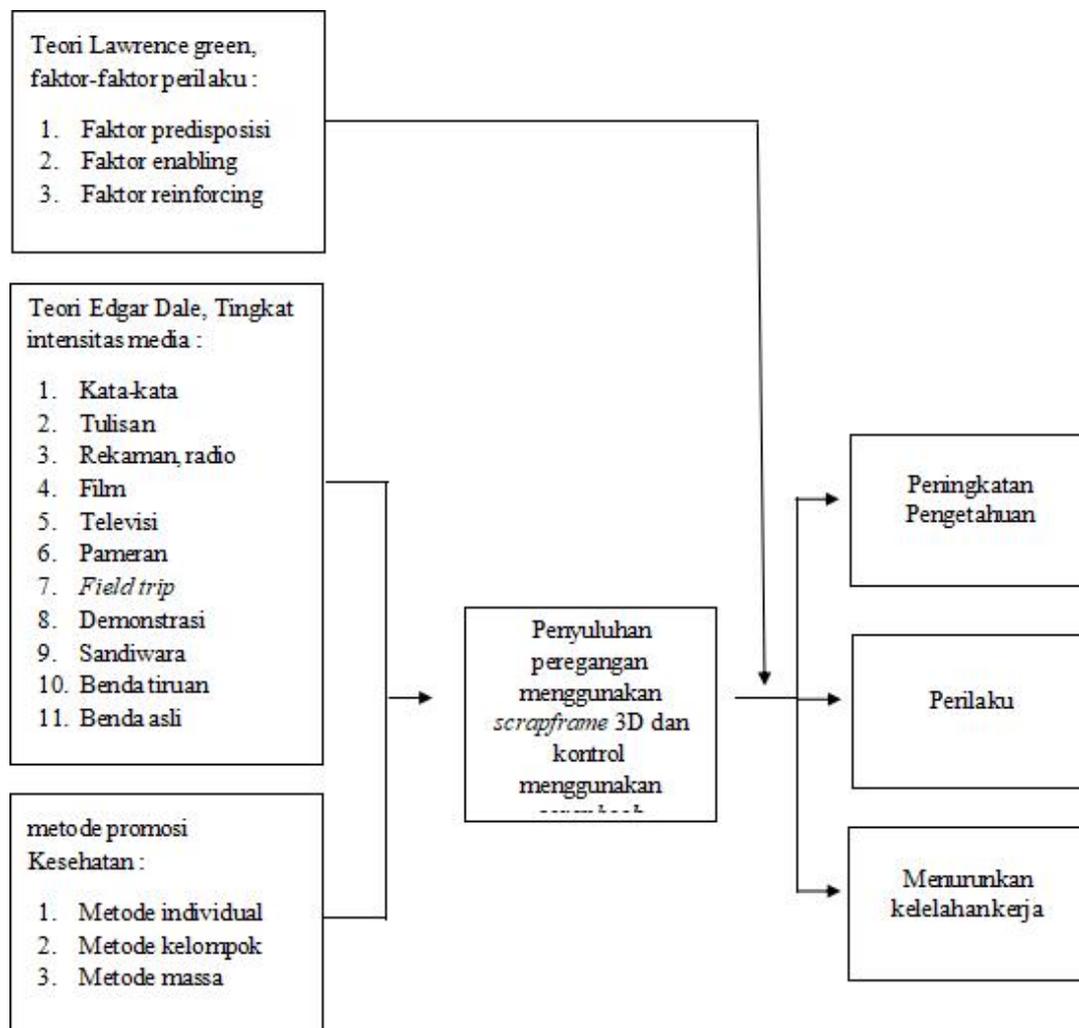
Gambar 4. Scrapbook 2D

Sumber :

Sumber : <https://www.icandycraft.com/2018/04/handmade-scrapbook-for-love.html>.

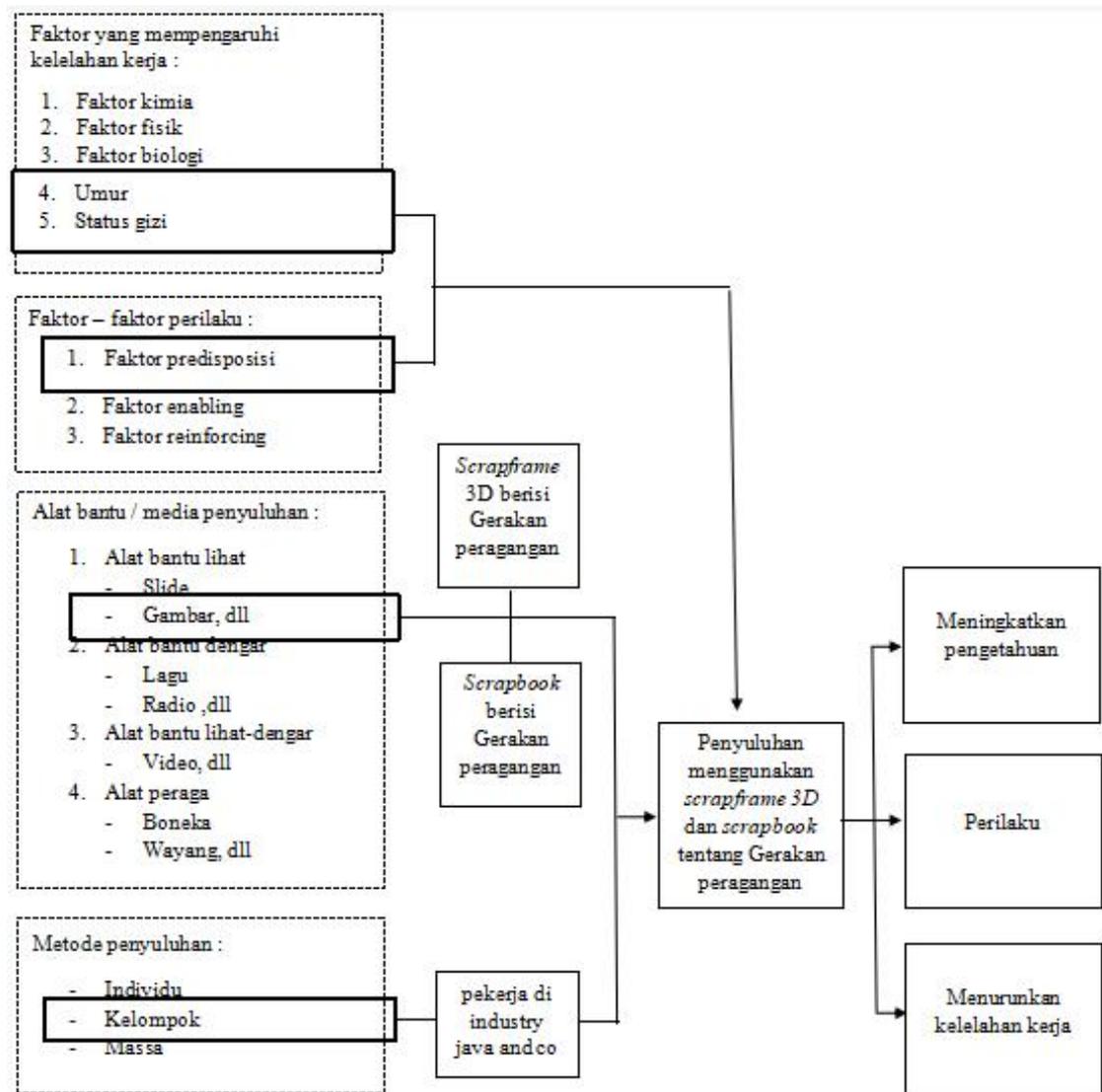
pukul : 00.59 WIB

J. Kerangka Teori



Gambar 5. Kerangka Teori

K. Kerangka Konsep



Gambar 6. Kerangka Konsep

[Solid Box] = variabel yang diteliti

[Dashed Box] = variabel yang tidak diteliti

L. Hipotesis

1. Hipotesis Mayor

Ada pengaruh penyuluhan menggunakan *Scrapframe 3D* dan *Scrapbook 2D* berisi gerakan peregangan otot terhadap peningkatan pengetahuan karyawan di Industri JC Yogyakarta.

2. Hipotesis Minor

- a. Ada pengaruh perbedaan peningkatan pengetahuan tentang gerakan peregangan otot setelah dilakukan penyuluhan menggunakan *Scrapframe 3D* dan *Scrapbook 2D* terhadap perilaku karyawan di Industri JC Yogyakarta
- b. Ada pengaruh perbedaan peningkatan perilaku tentang gerakan peregangan otot setelah dilakukan penyuluhan menggunakan *Scrapframe 3D* dan *Scrapbook 2D* terhadap perilaku karyawan di Industri JC Yogyakarta
- c. Ada pengaruh perbedaan penurunan kelelahan kerja setelah dilakukan penyuluhan menggunakan *Scrapframe 3D* dan *Scrapbook 2D* terhadap perilaku karyawan di Industri JC Yogyakarta