

**EFEKTIVITAS *STRETCHING EXERCISE* SETIAP 2 JAM  
SEKALI TERHADAP PENURUNAN NYERI AKIBAT RISIKO  
*MUSKULOSKELETAL DISORDER* (MSDs) PADA PEKERJA  
PABRIK DI UD BERDIJAYA PALUR**

**SKRIPSI**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan  
Pada Program Studi DIV Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

FAIZAH NURUL FITRI  
E2019019

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

**EFEKTIVITAS *STRETCHING EXERCISE* SETIAP 2 JAM  
SEKALI TERHADAP PENURUNAN NYERI AKIBAT RISIKO  
*MUSKULOSKELETAL DISORDER* (MSDs) PADA PEKERJA  
PABRIK DI UD BERDIJAYA PALUR**

**SKRIPSI**



Oleh:

FAIZAH NURUL FITRI  
E2019019

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2023**

**EFEKTIVITAS *STRETCHING EXERCISE* SETIAP 2 JAM SEKALI  
TERHADAP PENURUNAN NYERI AKIBAT RISIKO  
*MUSKULOSKELETAL DISORDER* (MSDs) PADA PEKERJA  
PABRIK DI UD BERDIJAYA PALUR**

**SKRIPSI**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan  
Pada Program Studi DIV Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**

Oleh:

FAIZAH NURUL FITRI  
E2019019

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

**EFEKTIVITAS *STRETCHING EXERCISE* SETIAP 2 JAM SEKALI  
TERHADAP PENURUNAN NYERI AKIBAT RISIKO  
*MUSKULOSKELETAL DISORDER* (MSDs) PADA PEKERJA PABRIK  
DI UD BERDIJAYA PALUR**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi yang sudah dipakai seseorang untuk mendapatkan gelar kesarjanaan dilingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi mana pun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 6 Maret 2023



Faizah Nurul Fitri

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faizah Nurul Fitri

NIM : E2019019

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Efektivitas *Stretching exercise* Setiap 2 Jam Sekali terhadap Penurunan Nyeri Akibat Risiko *Muskuloskeletal Disorder* (MSDs) pada Pekerja Pabrik di UD Berdijaya Palur

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti *Non-eksklusif* (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi mengembangkan ilmu pengetahuan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal 6 Maret 2023

Yang menyatakan



Faizah Nurul Fitri

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

**EFEKTIVITAS *STRETCHING EXERCISE* SETIAP 2 JAM SEKALI  
TERHADAP PENURUNAN NYERI AKIBAT RISIKO  
*MUSKULOSKELETAL DISORDER (MSDs)* PADA PEKERJA PABRIK  
DI UD BERDIJAYA PALUR**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada sidang skripsi Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Mei 2023

Pembimbing



Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M  
NIDN. 0607039301

Mengetahui,

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis  
NIDN. 0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :



### **EFEKTIVITAS *STRETCHING EXERCISE* SETIAP 2 JAM SEKALI TERHADAP PENURUNAN NYERI AKIBAT RISIKO *MUSKULOSKELETAL DISORDER (MSDs)* PADA PEKERJA PABRIK DI UD BERDIJAYA PALUR**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 22 Mei 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 28 Mei 2023

Mengesahkan,

Penguji

1. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M (.....)  
NIDN. 0609029501
2. Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M (.....)  
NIDN. 0625109601
3. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M (.....)  
NIDN. 0607039301

Mengetahui,

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis  
NIDN. 0615059502

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas ke hadirat Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Efektivitas *Stretching exercise* Setiap 2 Jam Sekali terhadap Penurunan Nyeri Akibat Risiko *Muskuloskeletal Disorder* (MSDs) pada Pekerja Pabrik di UD Berdijaya Palur”. Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya, kepada yang saya hormati:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M.Keb, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi
4. Ibu Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M. selaku Pembimbing Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
5. Kedua orang tua saya Bapak Suyadi dan Ibu Sularni, serta adik saya yang selalu mendoakan, sebagai motivasi utama saya dan memberi dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Sahabat SEMONGKO saya yang terdiri dari Assa, Erma, Lusi, dan Mifta terima kasih atas dukungan dalam proses penyelesaian skripsi ini dari awal hingga selesai.
7. Teman-teman seperjuangan Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2019

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga dengan berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi saya. Penulis mengharapkan karya tulis ini memberikan manfaat bagi teman-teman fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 6 Maret 2023

Penulis