

Senam peregangan dan relaksasi otot progresif untuk mencegah kelelahan pada pekerja informal konveksi di Kelurahan Curug, Cimanggis Depok = Stretching and progressive muscle relaxation to reduce fatigue in informal worker in Curug District, Cimanggis Depok

Indah Permata Sari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20468510&lokasi=lokal>

Abstrak

Pekerja informal merupakan salah satu pekerja yang berisiko mengalami masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang paling sering dirasakan adalah kelelahan. Karya Ilmiah Akhir Spesialis ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan di keluarga pekerja maupun pada kelompok pekerja dengan Intervensi yang diberikan adalah senam peregangan dan relaksasi otot progresif. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 10 keluarga pekerja dan 30 orang pekerja. Hasil dari intervensi didapatkan peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan keluarga maupun pekerja tentang kelelahan pada pekerja, penurunan angka kelelahan, penurunan keluhan yang berhubungan dengan kelelahan, dan peningkatan tingkat kemandirian keluarga.

.....Informal workers are among the workers at risk of health problems. The most common health problem is fatigue. This research aims to find out the description of the implementation of nursing care in the family of workers and workers group with intervention given is the stretching and progressive muscle relaxation. The number of respondents in this study were 10 families of workers and 30 workers. The results of the interventions resulted in increased knowledge, attitudes and skills of families and workers about worker fatigue, decreased fatigue score, decreased complaints related to fatigue, and increased family self reliance.