

**PENGEMBANGAN MEDIA EDUKASI *WORKPLACE*
STRETCHING EXERCISE BERBASIS AUDIO-VISUAL DALAM
PENGELOLAAN KESEHATAN KERJA STAF INSTALASI GIZI**

RSUP DR. KARIADI

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Peminatan Kesehatan dan
Keselamatan Kerja Rumah Sakit (K3RS)



Oleh:

HAIFA TSAQIFA AHMAD

NIM 22020125210076

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, MEI 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Karya Ilmiah Akhir Ners**
yang berjudul:

**PENGEMBANGAN MEDIA EDUKASI *WORKPLACE STRETCHING*
EXERCISE BERBASIS AUDIO-VISUAL DALAM PENGELOLAAN
KESEHATAN KERJA STAF INSTALASI GIZI RSUP DR. KARIADI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Haifa Tsaqifa Ahmad

NIM : 22020125210076

Telah disetujui sebagai laporan karya ilmiah akhir ners dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk *direview*

Dosen Pembimbing,



Fatikhu Yatuni Asmara, S.Kep., M.Sc., Ph.D

NIP. 198002222007102001

Pembimbing Klinik,



Dharma Wahyu Edhy, AMKG, SKM, M.M.

NIP. 197209141992031002

Mengetahui,
Ketua Program Pendidikan Profesi Ners FK UNDIP



Dr. Zubaidah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An

NIP. 197310202006042001

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Karya Ilmiah Akhir Ners**
yang berjudul:

**PENGEMBANGAN MEDIA EDUKASI *WORKPLACE STRETCHING*
EXERCISE BERBASIS AUDIO-VISUAL DALAM PENGELOLAAN
KESEHATAN KERJA STAF INSTALASI GIZI RSUP DR. KARIADI**

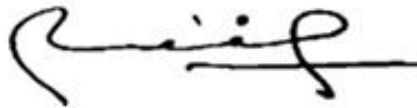
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Haifa Tsaqifa Ahmad

NIM : 22020125210076

Telah diuji pada 22 Mei 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Ners

Dosen Penguji,



Ns. Muhammad Rofii, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197606252003121001

Dosen Pembimbing,



Fatikhu Yatuni Asmara, S.Kep., M.Sc., Ph.D

NIP. 198002222007102001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat

NIP. 197708302001122001

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	6
1.4.1 Bagi Pekerja Instalasi Gizi.....	6
1.4.2 Bagi K3RS	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Kesehatan dan Keselamatan Kerja Rumah Sakit.....	7
2.1.1 Definisi K3RS	7
2.1.2 Tujuan dan Ruang Lingkup K3RS.....	7
2.1.3 Peran K3RS dalam mencegah penyakit akibat kerja	8
2.1.4 K3RS dalam unit penunjang (Instalasi Gizi)	8
2.2 Konsep Instalasi Gizi di Rumah Sakit	9
2.2.1 Definisi Instalasi Gizi.....	9
2.2.2 Alur Kerja Instalasi Gizi	9
2.2.3 Karakteristik Pekerjaan Instalasi Gizi.....	10
2.3 Konsep <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs).....	10
2.3.1 Definisi <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs).....	10
2.3.2 Jenis <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs).....	11
2.3.3 Tanda Gejala <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs)	11

2.3.4 Dampak <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs)	11
2.3.5 Pencegahan <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs)	12
2.4 Konsep <i>Workplace stretching exercise</i>	13
2.4.1 Definisi <i>Workplace stretching exercise</i>	13
2.4.2 Tujuan <i>Workplace stretching exercise</i>	13
2.4.3 Pelaksanaan <i>Workplace stretching exercise</i>	14
2.4.4 Efektivitas <i>Workplace stretching exercise</i>	14
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	16
3.1 Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	16
3.1.1 Jenis <i>Project</i>	16
3.2 Subject <i>Project</i>	16
3.3 Prosedur Pengembangan Model ADDIE	17
BAB IV HASIL PROJECT	19
4.1 Analysis	19
4.2 Design.....	20
4.3 Development.....	23
4.4 Implementation & Evaluation	26
BAB V PEMBAHASAN	30
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
6.1 Kesimpulan	34
6.2 Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	36

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Wawancara Pada Subjek Analisis Kebutuhan	19
Tabel 2 Rancangan Desain Pembuatan Media Audio-Visual Workplace stretching exercise	21
Tabel 3 Rancangan Storyboard Pembuatan Media Audio-Visual Workplace stretching exercise	21
Tabel 4 Hasil Evaluasi dari Para Ahli	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Workplace stretching exercise	22
Gambar 2 Tilt head front.....	23
Gambar 3 Tilt head back	23
Gambar 4 Tilt head side to side.....	24
Gambar 5 Shoulder shrug.....	24
Gambar 6 Shoulder Stretch Down.....	24
Gambar 7 Shoulder Stretch Up	24
Gambar 8 Chest Stretch	25
Gambar 9 Wrist Stretch Up	25
Gambar 10 Wrist Stretch Down	25
Gambar 11 Finger Stretch Close	25
Gambar 12 Finger Stretch Half Open.....	25
Gambar 13 Finger Stretch Open.....	25
Gambar 14 Mid back Stretch	26
Gambar 15 Standing Quadriceps Stretch.....	26
Gambar 16 Introduction	27
Gambar 17 Perkenalan	27
Gambar 18 Penjelasan Video	28
Gambar 19 Tujuan Video	28
Gambar 20 Video Instalasi Gizi (tidak ada sumber video)	28
Gambar 21 Video Instalasi Gizi (Sudah ada Sumber Video)	28
Gambar 22 Volume Backsound Musik Masih Kecil.....	28
Gambar 23 Volume Backsound Musik Diperbesar.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Evaluasi Video Edukasi Ergonomi Kerja dan Peregangan..... xvii

ABSTRAK

Haifa Tsaqifa Ahmad

Pengembangan Media Edukasi Workplace Stretching Exercise Berbasis Audio-Visual Dalam Pengelolaan Kesehatan Kerja Staf Instalasi Gizi RSUP Dr. Kariadi

xiv+ 51 halaman+ 4 Tabel+ 23 Gambar+ 1 Lampiran

Kinerja instalasi gizi sangat bergantung pada kondisi kesehatan pekerja, karena sebagian besar aktivitas dilakukan secara manual dan membutuhkan tenaga fisik yang cukup besar sehingga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan kerja apabila tidak diimbangi dengan upaya pencegahan yang tepat. Gangguan kesehatan kerja yang sering terjadi akibat kondisi tersebut adalah *musculoskeletal disorders* (MSDs). Maka dari itu, perlu adanya pengembangan media edukasi kesehatan kerja yang praktis, aplikatif, dan mudah dipahami sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung program Keselamatan dan Kesehatan Kerja Rumah Sakit (K3RS). Project ini bertujuan mengembangkan dan melakukan uji kelayakan media edukasi berbasis audio-visual terkait workplace stretching exercise yang disesuaikan dengan karakteristik pekerjaan di instalasi gizi. Metode project ini menggunakan pendekatan pengembangan media dengan model ADDIE yang meliputi Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation yang dikombinasikan dengan pilot study melalui uji kelayakan oleh ahli (expert judgment). Hasil project ini menunjukkan bahwa media edukasi berbasis audio-visual terkait workplace stretching exercise (WSE) telah sesuai dengan kebutuhan pengguna setelah dilakukan revisi berdasarkan masukan validator. Media yang dikembangkan berpotensi menjadi sarana edukasi promotif dan preventif dalam mendukung program K3RS, khususnya pada upaya pencegahan musculoskeletal disorders (MSDs) pada pekerja instalasi gizi.

Kata Kunci : *workplace stretching exercise, media audio-visual, musculoskeletal disorders, kesehatan kerja, instalasi gizi.*

Daftar Pustaka : 23 (2020-2024)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Universitas Diponegoro
May, 2026

Haifa Tsaqifa Ahmad

Development of Audio-Visual Educational Media on Workplace Stretching Exercises for Occupational Health Management of Nutrition Department Staff at RSUP Dr. Kariadi

ABSTRACT

The performance of nutrition facilities is highly dependent on workers' health, as most activities are performed manually and require considerable physical exertion, which can increase the risk of occupational health problems if not balanced by appropriate preventive measures. Musculoskeletal disorders (MSDs) are a common occupational health issue resulting from these conditions. Therefore, there is a need to develop practical, applicable, and easy-to-understand occupational health educational materials as a promotive and preventive measure to support the Hospital Occupational Safety and Health (K3RS) program. This project aims to develop and conduct a feasibility test of audio-visual educational media related to workplace stretching exercises tailored to the characteristics of work in the nutrition unit. The project method employs a media development approach using the ADDIE model—which includes Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation—combined with a pilot study through a feasibility test by experts (expert judgment). The results of this project indicate that the audio-visual educational media on workplace stretching exercises (WSE) met user needs following revisions based on validator feedback. The developed media has the potential to serve as a tool for promotive and preventive education in support of the K3RS program, particularly in efforts to prevent musculoskeletal disorders (MSDs) among nutrition unit workers.

Keywords : *workplace stretching exercises, audiovisual media, musculoskeletal disorders, occupational health, nutrition services.*

References : 23 (2020-2024)