

**PENYUSUNAN MEDIA EDUKASI PROGRAM *MICROBREAK*  
*STRETCHING* DALAM MENDUKUNG KESEHATAN KERJA  
PERAWAT INSTALASI BEDAH SENTRAL RUMAH SAKIT X  
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

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



Oleh:

INDANA LUSTY REDA MAULA

NIM 22020125210012

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SEMARANG, MEI 2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN

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

**PENYUSUNAN MEDIA EDUKASI PROGRAM *MICROBREAK STRETCHING*  
DALAM Mendukung KESEHATAN KERJA PERAWAT INSTALASI BEDAH  
SENTRAL RUMAH SAKIT X**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Indana Lusty Reda Maula

NIM : 22020125210012

Telah disetujui sebagai Karya Ilmiah Akhir dan  
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk *direview*

Pembimbing Akademik,



Bambang Edhi Warsito, S.Kep., M.Kes.

NIP. 196303071989031002

Pembimbing Klinik,



dr. Dodik Pramono., M.Si.Med.

NIP. 196804271996031003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners FK UNDIP



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

NIP. 197310202006042001

## LEMBAR PENGESAHAN

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

**PENYUSUNAN MEDIA EDUKASI PROGRAM *MICROBREAK STRETCHING*  
DALAM Mendukung KESEHATAN KERJA PERAWAT INSTALASI BEDAH  
SENTRAL RUMAH SAKIT X**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Indana Lusty Reda Maula

NIM : 22020125210012

Telah diuji pada 21 Mei 2026

Penguji I,



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

NIP. 198002222007102001

Penguji II,



Bambang Edi Warsito, S.Kep., M.Kes.

NIP. 196303071989031002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



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

NIP. 197708302001122001

# **PENYUSUNAN MEDIA EDUKASI PROGRAM *MICROBREAK STRETCHING* DALAM MENDUKUNG KESEHATAN KERJA PERAWAT INSTALASI BEDAH SENTRAL RUMAH SAKIT X**

Indana Lusty Reda Maula<sup>1</sup>, Dodik Pramono<sup>2</sup>, Bambang Edi Warsito<sup>3</sup>  
Prodi Departemen Ilmu Keperawatan<sup>1,3</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro<sup>2</sup>, Semarang, Keselamatan dan Kesehatan Kerja Rumah Sakit Nasional Diponegoro, Semarang  
Email: <sup>1</sup>[indanalustyrm@gmail.com](mailto:indanalustyrm@gmail.com), <sup>2</sup>[drdodikpramono@gmail.com](mailto:drdodikpramono@gmail.com), <sup>3</sup>[warse07@yahoo.co.id](mailto:warse07@yahoo.co.id)

## **Abstrak**

Perawat yang bekerja di Instalasi Bedah Sentral (IBS) diketahui memiliki risiko tinggi mengalami *low back pain*, yang merupakan gangguan muskuloskeletal paling umum pada tenaga kesehatan karena karakteristik pekerjaannya yang menuntut aktivitas fisik berat, postur statis berkepanjangan, serta gerakan repetitif selama prosedur operasi. Secara global, prevalensi gangguan muskuloskeletal pada tenaga kesehatan dilaporkan cukup tinggi, bahkan mencapai 40% hingga 90% pada perawat, dengan keluhan paling sering terjadi pada area punggung bawah, leher, dan bahu. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat penurunan skala nyeri *low back pain* pada perawat sebelum dan sesudah pemberian edukasi program *microbreak stretching*. Pengembangan intervensi dalam penelitian ini menggunakan model ADDIE. Sampel penelitian sebanyak 20 responden perawat IBS RS X. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami nyeri sebanyak 8 orang dan yang tidak mengalami nyeri sebanyak 12 orang. Program *microbreak stretching* diintervensikan kepada responden yang mengalami *LBP* dengan skala ringan hingga sedang dan didapatkan hasil bahwa tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden mengalami penurunan dari kategori sedang ke kategori ringan

**Kata Kunci:** *microbreak stretching*, nyeri punggung bawah, perawat perioperatif.

## **Abstract**

*Perioperative nurses are known to have a high risk of experiencing low back pain (LBP), which is one of the most common musculoskeletal disorders among healthcare workers due to the nature of their work that involves heavy physical activity, prolonged static postures, and repetitive movements during surgical procedures. Globally, the prevalence of musculoskeletal disorders among healthcare workers is reported to be relatively high, ranging from 40% to 90% among nurses, with the most frequent complaints occurring in the lower back, neck, and shoulder regions. This study aimed to determine whether there was a reduction in the low back pain scale among OR nurses before and after the implementation of a microbreak stretching education program. The intervention development in this study was carried out using the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). The study sample consisted of 20 OR nurses at Hospital X. The results showed that 8 respondents experienced pain, while 12 respondents did not experience pain. The microbreak stretching program was implemented among respondents with mild to moderate LBP, and the findings demonstrated a reduction in pain intensity from the moderate category to the mild category after the intervention.*

**Keywords:** *Microbreak stretching, low back pain, perioperative nurse*