

ABSTRACT

Background: Work fatigue is a decrease in the body's ability caused by health and work environment factors, which can reduce productivity and increase the risk of errors and work accidents. In Jambi, the number of accidents continues to increase, there were 1,350 cases in 2023 and up to June 2024 there were 638 cases. Micro Small Medium Enterprises are businesses owned by individuals or groups, the production process in MSMEs is mostly done manually, increasing the risk of occupational fatigue. Snova Senja Cookies, an MSME in Jambi in the food sector, produces cookies manually, which increases the risk of occupational fatigue. One way to overcome occupational fatigue is to stretch while working. This study aims to determine how the effect of stretching on the incidence of occupational fatigue in workers at MSME Snova Senja Cookies.

Methods: This research is quantitative quasi-experimental with a pre test post test one group design. The research sample amounted to 22 production workers. The data were analyzed using the paired t test with the Subjective Self Rating Test questionnaire measuring instrument.

Results: The results of the paired t test analysis test found a p-value <0.001 , meaning that there was a difference in the average level of fatigue in workers before and after being given an intervention in the form of stretching.

Conclusion Suggestion: Giving stretching can reduce the level of fatigue in workers at UMKM Snova Senja Cookies, seen from the p value <0.001 . Workers can stretch while working to prevent work fatigue as one of the causes of work accidents.

Keywords: Stretching, Work Fatigue, Micro Small Medium Enterprises.

ABSTRAK

Latar Belakang: Kelelahan kerja merupakan penurunan kemampuan tubuh yang disebabkan oleh faktor kesehatan dan lingkungan kerja, yang dapat menurunkan produktivitas serta meningkatkan risiko kesalahan dan kecelakaan kerja. Di Jambi, angka kecelakaan terus meningkat, terdapat 1.350 kasus pada 2023 dan sampai dengan Juni 2024 ada 638 kasus. Usaha Mikro Kecil Menengah merupakan usaha yang dimiliki oleh perorangan atau kelompok, proses produksi di UMKM banyak dilakukan secara manual sehingga meningkatkan risiko kelelahan kerja. Snova Senja Cookies, sebuah UMKM di Jambi di bidang makanan, memproduksi kue secara manual, yang meningkatkan risiko kelelahan kerja. Salah satu cara untuk mengatasi kelelahan kerja adalah dengan melakukan peregangan saat bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian peregangan terhadap kejadian kelelahan kerja pada pekerja di UMKM Snova Senja Cookies.

Metode: Penelitian ini bersifat kuantitatif quasi eksperimental dengan desain pre test post test one group. Sampel penelitian berjumlah 22 pekerja bagian produksi. Data dianalisis dengan menggunakan uji paired t test dengan alat ukur kuesioner *Subjective Self Rating Test*.

Hasil: Hasil uji analisis *paired t test* didapatkan nilai *p-value* $< 0,001$ artinya ada perbedaan rata-rata tingkat kelelahan kerja pada pekerja sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa peregangan.

Kesimpulan Saran: Pemberian peregangan dapat menurunkan tingkat kelelahan kerja pada pekerja di UMKM Snova Senja Cookies, dilihat dari nilai $p < 0,001$. Pekerja dapat melakukan peregangan saat bekerja untuk mencegah kelelahan kerja sebagai salah satu penyebab kecelakaan kerja.

Kata Kunci: *Peregangan, Kelelahan Kerja, Usaha Mikro Kecil Menengah.*