

ABSTRAK

Kelelahan juga termasuk kelelahan fisik, mental, dan emosional yang terjadi karena stress yang diderita dalam jangka waktu lama, di dalam situasi yang akan menuntut ketertiban emosional yang tinggi. Relaksasi otot progresif salah satu prosedur untuk mendapatkan relaksasi dengan dua teknik yaitu dengan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot dan menghentikan tegangan tersebut.

Penelitian ini adalah *Quasi eksperimental* dengan desain penelitian one group pretest-posttest. Responden diambil dari supir truk pengangkut barang di pelabuhan belawan sejumlah 60 pekerja. Penelitian dilakukan mulai tanggal 14 November 2021-20 Desember 2021. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon Signed-Rank* dengan SPSS versi 23.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan Uji Signifikan Wilcoxon Signed Ranked terdapat nilai Z hitung -5,789, sedangkan nilai Z tabel diperoleh dari tabel Z dengan $\alpha = 0,05$ yang nilainya sekitar -1,645. Maka nilai Z hitung < Z tabel yaitu $-5,789 > -1,649$ atau nilai sig yaitu $0,000 < 0,05$ artinya bahwa H_a diterima bahwa terdapat perbedaan keluhan kelelahan supir truk pengangkut barang di Pelabuhan Belawan sebelum dan sesudah kegiatan relaksasi otot progresif.

Hasil penelitian menunjukan bahwa supir truk di Pelabuhan Belawan mengalami kelelahan kerja yang mengalami kelelahan kategori tinggi.

Disarankan agar supir truk di Pelabuhan Belawan dapat beristirahat yang cukup setelah selesai bekerja dan melakukan relaksasi dan peregangan otot-otot tubuh yang terasa sakit.

Kata Kunci : Efektivitas relaksasi otot progresif, kelelahan kerja dan supir truk pengangkut barang

Daftar Pustaka : 34 (2010-2021)

ABSTRACT

Fatigue also includes physical, mental, and emotional fatigue that occurs due to stress suffered for a long time, in situations that will demand high emotional order. Progressive muscle relaxation is a procedure to get relaxation with two techniques, namely by applying tension to a muscle. muscle group and stop the tension.

This research is a quasi-experimental research design with one group pretest-posttest. Respondents were taken from truk drivers transporting goods at the port of Belawan with a total of 60 workers. The study was conducted from November 14, 2021 to December 20, 2021. The data analysis technique used was the Wilcoxon Signed-Rank Test with SPSS version 23.

The results of this study indicate that based on the Wilcoxon Signed Ranked Significant Test, there is a calculated Z value of -5.789, while the Z table value is obtained from table Z with $\alpha = 0.05$ which is around -1.645. Then the calculated Z value $< Z$ table is $-5.789 > -1.649$ or the sig value is $0.000 < 0.05$ meaning that H_a is accepted that there are differences in complaints of fatigue of truk drivers carrying goods at Belawan Port before and after progressive muscle relaxation activities.

The results showed that truck drivers at Belawan Port experienced work fatigue which experienced high category fatigue.

It is recommended that truck drivers at Belawan Port can get enough rest after work and relax and stretch the body muscles that felt hurt

Keyword :the effectiveness of progressive muscle relaxation, Work Fatigue, truk driver

References: 34 (2010-2021)